



5月 献立表



平成30年度立野小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
1	火		中華ちまき 若竹汁 オレンジゼリー 	飲用牛乳 うずら卵 なたと 油揚げ 豆腐 わかめ アガー 焼き豚	もち米 砂糖 油 ごま油	にんじん 干し椎茸 えのきたけのこ グリンピース ねぎ オレンジジュース	607 Kcal 21.2 g
2	水		メキシカンライス かぶの洋風スープ ポテトピザ 	飲用牛乳 豚肉 ベーコン ビザチーズ	米 じゃがいも 油 バター	にんじん かぶ葉 パセリ かぶ しょうが にんにく 玉葱 ホールコーン グリンピース	624 Kcal 19.2 g
7	月		麦ご飯 たけのこバーグ おひたし 豚汁	飲用牛乳 豚肉 豆腐 卵 かつお節 油揚げ	米 麦 片栗粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも 油	にんじん 小松菜 しょうが ねぎ たけのこ 玉葱 きゃべつ もやし 大根	679 Kcal 28.8 g
8	火		ツナじゃがトースト ミネストローネ 果物(清見タンゴール)	飲用牛乳 ツナ 豚肉 ベーコン 大豆	食パン じゃがいも マカロニ 砂糖 マヨネーズ 油	パセリ にんじん トマト 缶 玉葱 にんにく セロリ り きゃべつ 果物	576 Kcal 21.5 g
9	水		ご飯 鮭の照り焼き ごまみそあえ みそ汁	飲用牛乳 鮭 みそ 豆腐 わかめ	米 砂糖 じゃがいも ごま	小松菜 にんじん しょうが きゃべつ たまねぎ 大根	608 Kcal 28.3 g
10	木		大豆ひじきご飯 じゃが芋のそぼろ煮 きゃべつの甘酢和え	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 豚肉 ひじき わかめ	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく 砂糖 油	にんじん さやえんどう 玉葱 しょうが きゃべつ きゅうり	632 Kcal 22.0 g
11	金		家常豆腐丼 サンラータン	飲用牛乳 豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 卵 豆腐	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油	にんじん 青梗菜 しょうが きゃべつ にんにく ねぎ もやし しめじ たけのこ	686 Kcal 28.1 g
14	月		五穀ご飯 ひじきコロケック ポイル野菜 たぬき汁	飲用牛乳 あずき 豚肉 卵 さつまあげ 豆腐 みそ ひじき	米 麦 あわ きび 砂糖 じゃがいも 油 ごま	にんじん かぼちゃ 小松菜 玉葱 きゃべつ きゅうり 白菜 えのき	684 Kcal 22.9 g
15	火		コーンピラフ 豆入りサラダ ニョッキのスープ	飲用牛乳 むきえび 鶏肉 大豆 卵	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バター 油 オリーブ油	にんじん 玉葱 きゅうり ホールコーン グリンピース きゃべつ にんにく しょうが	603 Kcal 21.2 g
16	水		わかめご飯 ししゃものみりん焼き 野菜と油揚げのおひたし けんちん汁	飲用牛乳 わかめ 油揚げ かつお節 鶏肉 豆腐 ししゃも	米 麦 こんにゃく さといも 油	にんじん 小松菜 もやし ごぼう 大根 ねぎ	578 Kcal 25.8 g
17	木		あぶたま丼 鶏ごぼう汁 果物(甘夏)	飲用牛乳 油揚げ ちくわ 卵 鶏肉 豆腐	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも 油	にんじん 玉葱 ごぼう グリンピース 大根 ねぎ 果物	616 Kcal 22.9 g
18	金		山菜うどん スナッペンどう お茶ケーキ 	飲用牛乳 鶏肉 さつまあげ 油揚げ 卵 豆乳	冷凍うどん 小麦粉 砂糖 甘納豆 油 バター	にんじん 大根 白菜 ねぎ 山菜 ミックス えのき なめこ スナッペンどう	651 Kcal 21.4 g
21	月		麦ご飯 いか香味焼き ごま酢あえ 豆腐団子汁 	飲用牛乳 いか みそ かつお節	米 麦 砂糖 じゃがいも 白玉粉 油 ごま	にんじん しょうが にんにく ねぎ 大根 きゅうり 玉葱 ごぼう	621 Kcal 26.8 g
22	火		チリビーンズドック クラムチャウダー	飲用牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 ベーコン あさり 生クリーム 調理用牛乳	コッペパン じゃがいも 小麦粉 油 バター	にんじん パセリ 玉葱 にんにく	689 Kcal 29.9 g
23	水		ゆかりご飯 擬製豆腐のあんかけ 即席漬け みそ汁	飲用牛乳 豚肉 豆腐 卵 油揚げ みそ わかめ	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 ごま油	にんじん ほうれん草 小松菜 干し椎茸 玉葱 きゃべつ しょうが ねぎ	642 Kcal 27.4 g
24	木		麦ご飯 つくね蒸し 梅のりあえ 根菜のすまし汁	飲用牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 卵 みそ うずら卵 のり	米 麦 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま油 油	にんじん 小松菜 ねぎ 玉葱 干し椎茸 しょうが きゃべつ ホールコーン ごぼう 大根	637 Kcal 25.4 g
25	金		ごぼう入りドライカレー オニオンドレッシングサラダ UFOゼリー	飲用牛乳 豚肉 大豆 カルピス 粉寒天	米 小麦粉 砂糖 冷凍白玉団子 油	にんじん ビーマン 玉葱 セロリ ごぼう にんにく しょうが きゅうり きゃべつ ホールコーン パイナップル	679 Kcal 21.1 g
28	月		麦ご飯 チンジャオロースー 中華風コーンスープ	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 卵 豆腐	米 麦 砂糖 片栗粉 油	にんじん ビーマン 小松菜 しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 玉葱 コーン缶	637 Kcal 24.5 g
29	火		ソース焼きそば わかめと卵のスープ	飲用牛乳 豚肉 卵 青のり わかめ	蒸し中華麺 油	にんじん にんにく もやし きゃべつ 玉葱 白菜 ねぎ	681 Kcal 24.9 g
30	水		じゃこ菜めし ちくわの2色揚げ 千草あえ 五目汁	飲用牛乳 ちくわ 卵 鶏肉 油揚げ 豆腐 じゃこ 青のり	米 麦 砂糖 片栗粉 ごま 油 ごま油	にんじん 菜めしの素 小松菜 きゃべつ もやし えのき 大根 白菜 ねぎ	624 Kcal 23.8 g
31	木		ココアパン 豆腐のミートグラタン キャベツスープ	飲用牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐 鶏肉 調理用牛乳 ビザチーズ	ココアパン 小麦粉 油 バター	にんじん トマト缶 パセリ 小松菜 にんにく 玉葱 マッシュルーム缶	688 Kcal 29.9 g

* 食材料購入の都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

* 給食へのご意見・ご要望や、家庭の自慢料理などがありましたら、学校へお寄せください。

1人1回当たり平均栄養摂取量(中学生)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均	640	24.6	19.1	357	2.8	256	0.4	0.53	34	4.8	2.8
学校給食 摂取基準	640	24 18-32	摂取エネルギー全体の 2.5-3.0%	350	3.0	170	0.4	0.5	23	5.0	2.5未満