



# 5月 献立表



令和元年度 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	
7	火	○	高野豆腐のそぼろごはん いも団子汁	飲用牛乳 鶏肉 高野豆腐	米 麦 砂糖 じゃがいも 片栗粉 油	にんじん 小松菜 干し椎茸 ねぎ ごぼう 大根	617 Kcal 25.0 g
8	水	○	豆わかめごはん 新じゃがのそぼろ煮 磯香あえ 抹茶ミルクゼリー	飲用牛乳 わかめ 大豆 豚肉 のり 生クリーム 調理用牛乳	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 甘納豆 油	にんじん ほうれん草 しょうが 玉ねぎ グリーンピース もやし	670 Kcal 22.2 g
9	木	○	ピザトースト ポトフ くだもの(デコボン)	飲用牛乳 ベーコン ハム 豚肉 ウィンナー チーズ	食パン じゃがいも 油	にんじん ビーマン トマト缶 玉ねぎ ホールコーン にんにく きゃべつ グリーンピース くだもの	582 Kcal 24.4 g
10	金	○	ハヤシライス 糸寒天と豆のサラダ	飲用牛乳 豚肉 大豆 ツナ 生クリーム 糸寒天 ひじき	米 麦 小麦粉 ざらめ 砂糖 油 バター	にんじん しょうが 玉ねぎ マッシュルーム缶 きゅうり グリーンピース きゃべつ もやし	691 Kcal 21.2 g
13	月	○	ごはん たけのこバーグ 青のりポテト 野菜とベーコンのスープ	飲用牛乳 豚肉 押し豆腐 ベーコン 青のり	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 油	にんじん 小松菜 しょうが 玉ねぎ たけのこ ホールコーン にんにく きゃべつ	646 Kcal 22.8 g
14	火	○	丸パン 豆のコロッケ ポイル野菜 ABCスープ	飲用牛乳 豚肉 白いんげん豆 鶏肉 ひじき	丸パン じゃがいも 乾燥マッシュポテト 油	にんじん ほうれん草 玉ねぎ きゃべつ きゅうり にんにく	620 Kcal 23.4 g
15	水	○	きび入りごはん かつおの揚げ煮 ごま酢あえ みそけんちん汁	飲用牛乳 かつお 鶏肉 豆腐 みそ	米 きび 片栗粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも 油 ごま	にんじん しょうが 大根 きゅうり ごぼう ねぎ	653 Kcal 29.8 g
16	木	○	ソース焼きそば わかめスープ	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 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 玉ねぎ ねぎ	644 Kcal 24.8 g
17	金	○	麦ごはん 山賊焼き 野沢菜のごま炒め なめこのみそ汁	飲用牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	米 麦 油 片栗粉 砂糖 ごま	野沢菜 にんじん こまつな にんにく しょうが もやし なめこ えのき ねぎ	617 Kcal 24.7 g
20	月	○	こぎつねごはん ししゃものみりん焼き ごまあえ 若竹汁	飲用牛乳 豚肉 油揚げ なると 豆腐 ししゃも わかめ	米 砂糖 油 ごま	にんじん ほうれん草 ねぎ もやし たけのこ えのき	595 Kcal 28.9 g
21	火	○	ビビンバ ウェーブワンタンスープ	飲用牛乳 豚肉 みそ 卵	米 麦 砂糖 ウェーブワンタン 油 ごま	にんじん ほうれん草 なら しょうが にんにく もやし 玉ねぎ 白菜 ねぎ	657 Kcal 27.2 g
22	水	○	麦ごはん 魚のステーキソース スナッフえんどう 豚汁	飲用牛乳 たら 豚肉 油揚げ 豆腐	米 麦 小麦粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも 油	にんじん 玉ねぎ ごぼう スナッフえんどう 大根 ねぎ	602 Kcal 26.7 g
23	木	○	ココアパン スペイン風オムレツ トマトスープ	飲用牛乳 ベーコン ウィンナー 卵 鶏肉 調理用牛乳	ココアパン じゃがいも 砂糖 バター 油	にんじん パセリ トマト缶 玉ねぎ きゃべつ	600 Kcal 24.4 g
24	金	○	じゃこ菜めし ちくわの2色揚げ 干草あえ みそ汁	飲用牛乳 ちくわ 卵 豆腐 みそ じゃこ 青のり わかめ	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油 ごま	にんじん 小松菜 きゃべつ もやし えのき 玉ねぎ 大根	610 Kcal 23.7 g
27	月	○	チキンライス ニョッキのスープ くだもの(メロン)	飲用牛乳 鶏肉 卵	米 じゃがいも 小麦粉 油 オリーブ油	にんじん マッシュルーム缶 玉ねぎ グリーンピース にんにく しょうが きゃべつ くだもの	581 Kcal 20.9 g
28	火	○	家常豆腐丼 チョレギサラダ	飲用牛乳 豚肉 生揚げ みそ のり	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	にんじん しょうが にんにく きゃべつ ねぎ きゅうり	636 Kcal 23.8 g
29	水	○	麦ごはん 豚肉の三州煮 カリカリ油揚げのサラダ	飲用牛乳 豚肉 生揚げ いか 油揚げ	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 油	にんじん さやいんげん しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 もやし きゃべつ きゅうり	656 Kcal 26.1 g
30	木	○	ツナコーントースト カントリーサラダ パミセリスープ	飲用牛乳 ツナ 鶏肉 ピザチーズ	食パン 砂糖 じゃがいも パミセリ マヨネーズ 油	にんじん ビーマン レモン 玉ねぎ ホールコーン きゅうり きゃべつ 大根	614 Kcal 22.7 g
31	金	○	ごぼう入りドライカレー トマトと卵のスープ	飲用牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 卵	米 小麦粉 片栗粉 油	にんじん ビーマン 小松菜 トマト セロリ ごぼう にんにく しょうが 玉ねぎ きゃべつ	652 Kcal 24.7 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(中学年)

	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 <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g
今月の平均	629	24.6	19.9	338	2.2	239	0.41	0.53	34	4.4	2.7
学校給食 摂取基準	650	26 21~32	20~30%	350	3.0	200	0.4	0.4	20	5.0	2.0未満