



5月 献立表



令和3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		
6	木	○	麦ごはん つくね蒸し ひじきと野菜の中華和え みそ汁	飲用牛乳 鶏肉 豚肉 押し豆腐 卵 みそ うすら卵 ひじき わかめ	米 麦 パン粉 砂糖 ごま油 ごま ラー油 じゃがいも	ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ ホールコーン にんじん しょうが だいこん 小松菜	669 Kcal 25.5 g			
7	金	○	二色ごはん 肉団子のみそスープ	飲用牛乳 鶏肉 卵 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 油 砂糖 片栗粉	しょうが にんじん 白菜 だいこん ねぎ	698 Kcal 30.7 g			
10	月	○	ごはん 魚のレモンしょうゆ焼き ごまあえ みそ汁	飲用牛乳 鮭 豆腐 わかめ 油揚げ みそ	米 ごま 砂糖 じゃがいも	レモン 小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ だいこん	570 Kcal 28.1 g			
11	火	○	豆わかめごはん 新じゃがのそぼろ煮 おひたし 抹茶ミルクゼリー	飲用牛乳 わかめ 大豆 豚肉 削り節 調理用牛乳 生クリーム 粉寒天 小豆	米 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉	しょうが 玉ねぎ にんじん グリーンピース きゃべつ ほうれん草	678 Kcal 21.8 g			
12	水	○	ごはん たけのこバーグ あおのりポテト 野菜とベーコンのスープ	飲用牛乳 豚肉 押し豆腐 あおのり ベーコン	米 じゃがいも 片栗粉 砂糖 油	玉ねぎ ねぎ にんじん にんにく 白菜 小松菜	657 Kcal 22.5 g			
13	木	○	ココアパン シーフードグラタン 鶏肉と野菜のスープ	飲用牛乳 たら いか えび チーズ 鶏肉	ココアパン 油 バター 小麦粉 マカロニ じゃがいも	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム缶 ほうれん草 きゃべつ	671 Kcal 27.7 g			
14	金	○	ごぼう入りドライカレー 糸寒天サラダ 甘夏	飲用牛乳 豚肉 大豆 糸寒天 ひじき ツナ	米 油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ セロリ ごぼう にんにく しょうが にんじん ピーマン きゅうり きゃべつ もやし	634 Kcal 22.3 g			
17	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 ししゃも なんと わかめ 豆腐	米 油 砂糖 ごま	にんじん ほうれん草 もやし たけのこ えのき ねぎ	594 Kcal 28.4 g			
18	火	○	チリビーンズドック グリーンサラダ コーンクリームスープ	飲用牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム	ココアパン 油 じゃがいも 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん しょうが マッシュルーム缶 ホールコーン クリームコーン きゅうり きゃべつ もやし	651 Kcal 25.0 g			
19	水	○	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 片栗粉 油 ごま油 ごま じゃがいも	しょうが にんにく 野沢菜 もやし にんじん なめこ えのき ねぎ	621 Kcal 23.9 g			
20	木	○	四川豆腐丼 じゃこサラダ メロン	飲用牛乳 豚肉 豆腐 じゃこ	米 麦 油 片栗粉 ごま油 ごま 砂糖	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ 青梗菜 きゃべつ もやし メロン	697 Kcal 28.7 g			
21	金	○	キラキラピラフ 豆入りサラダ ニョッキのスープ	飲用牛乳 鶏肉 えび 大豆 卵	米 バター じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 オリーブ油	玉ねぎ にんじん ピーマン ホールコーン マッシュルーム きゅうり きゃべつ にんにく しょうが	648 Kcal 22.2 g			
24	月	○	カレーピラフホワイトソースかけ 春雨スープ 美生柑	飲用牛乳 鶏肉 ベーコン 調理用牛乳 生クリーム	米 バター 小麦粉 油 春雨	にんじん 玉ねぎ にんにく マッシュルーム きゃべつ ねぎ 美生柑	645 Kcal 19.4 g			
25	火	○	白ごまタンタンつけ麺 ポテトのチーズ揚げ	飲用牛乳 豚肉 みそ 粉チーズ	蒸し中華麺 ごま油 ねりごま じゃがいも 油	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし きゃべつ パセリ	672 Kcal 22.7 g			
26	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 油 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	にんじん 玉ねぎ もやし 干しいたけ グリーンピース きゃべつ きゅうり	672 Kcal 26.7 g			
27	木	○	セサミトースト ポトフ わかめとコーンのサラダ	飲用牛乳 豚肉 ウインナー わかめ	食パン 砂糖 ごま マーガリン 油 じゃがいも ごま油	にんにく 玉ねぎ にんじん きゃべつ グリーンピース きゅうり もやし ホールコーン	601 Kcal 20.8 g			
28	金	○	麦ごはん かつおの揚げ煮 干草あえ みそ汁	飲用牛乳 かつお 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま油	しょうが きゃべつ 小松菜 にんじん もやし えのき 大根	618 Kcal 29.3 g			
31	月	○	じゃこごはん 中華風卵焼き ごま酢あえ みそけんちん汁	飲用牛乳 じゃこ えび 卵 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉	米 ごま 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく じゃがいも	ねぎ にんじん 玉ねぎ 干しいたけ あさつき もやし きゃべつ ごぼう だいこん	671 Kcal 32.1 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 ン				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	648	25.4	21.0	359	2.4	243	0.37	0.53	35	4.7	2.8
学校給食 摂取基準	650	26 21~32	摂取エネルギー全体の 20~30%	350	3.0	200	0.4	0.4	20	5.0	2.0未満