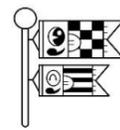


5月 献立表



令和5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	月	○	豆わかめごはん 新じゃがのそぼろ煮 きゃべつのおひたし 抹茶ミルクゼリー	飲用牛乳 わかめ 大豆 豚肉 糸削り 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	米 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 甘納豆	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	624 Kcal 21.9 g
2	火	○	麦ごはん かつおの揚げ煮 千草和え 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 ごま	しょうが きゃべつ 小松菜 にんじん もやし えのき 大根	590 Kcal 29.6 g
8	月	○	ごはん いかのねぎ塩焼き ひじきと野菜の中華和え 呉汁	飲用牛乳 いか ひじき 大豆 豆腐 みそ	米 ごま油 砂糖 ごま ラー油 じゃがいも こんにゃく	にんにく しょうが ねぎ 大根 にんじん 小松菜	558 Kcal 28.7 g
9	火	○	シュガートースト アスパラのクリーム煮 ねりまサラダ	飲用牛乳 ベーコン 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ のり 糸削り	食パン マーガリン 砂糖 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム缶 大根 アスパラガス きゃべつ 小松菜	594 Kcal 21.9 g
10	水	○	家常豆腐丼 カリカリ揚げのサラダ 美生柑	飲用牛乳 豚肉 生揚げ みそ 油揚げ	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	しょうが にんじん きゃべつ ねぎ にんにく きゅうり 美生柑	639 Kcal 25.5 g
11	木	○	ごはん たけのこバーグ あおのりポテト レタスと卵のスープ	飲用牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 卵 あおのり	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも	しょうが 玉ねぎ たけのこ ねぎ にんじん レタス ホールコーン	627 Kcal 25.8 g
12	金	○	チキンライス コーンクリームスープ オレンジゼリー	飲用牛乳 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム アガー	米 油 じゃがいも コーンスターチ 砂糖	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 にんじん ホールコーン オレンジジュース クリームコーン	623 Kcal 19.9 g
15	月	○	中華おこわ いかのガーリックサラダ 白玉入り中華スープ	飲用牛乳 豚肉 いか 鶏肉	米 もち米 ごま油 油 砂糖 冷凍白玉団子	たけのこ にんじん 玉ねぎ 干しいたけ グリーンピース きゃべつ きゅうり 大根 しめじ 小松菜	539 Kcal 22.3 g
16	火	○	麦ごはん 魚の韓国風焼き ナムル わかめスープ	飲用牛乳 ホキ わかめ	米 麦 ごま油 砂糖 ごま	にんにく しょうが ねぎ もやし 小松菜 にんじん ホールコーン	536 Kcal 23.6 g
17	水	○	しらすごはん 根菜の厚焼き卵 ごまあえ みそ汁	飲用牛乳 しらす 豚肉 みそ 卵 豆腐	米 麦 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう 切り干し大根 玉ねぎ ほうれん草 もやし 大根	581 Kcal 26.2 g
18	木	○	あんかけ焼きそば スパイシーポテト	飲用牛乳 豚肉 なんと えび いか	蒸し中華麺 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ 白菜 もやし 青梗菜	534 Kcal 24.1 g
19	金	○	麦ごはん 山賊焼き 野沢菜のごま炒め けんちん汁	飲用牛乳 鶏肉 豆腐	米 麦 片栗粉 油 ごま油 ごま さといも こんにゃく	しょうが にんにく 野沢菜 もやし にんじん ごぼう 大根 ねぎ	600 Kcal 24.7 g
22	月	○	ジャンバラヤ ニョッキのスープ おかしな目玉焼き	飲用牛乳 豚肉 ウインナー 粉寒天 調理用牛乳 鶏肉	米 バター 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	にんにく 玉ねぎ にんじん ホールコーン ピーマン きゃべつ しょうが もも缶	591 Kcal 18.4 g
23	火	○	胚芽パンのガーリックトースト チリコンカン キャロットラペ	飲用牛乳 豚肉 大豆 粉チーズ	胚芽食パン マーガリン 油 オリーブ油 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリ トマト缶 パセリ きゃべつ きゅうり レモン	568 Kcal 25.8 g
24	水	○	麦ごはん 魚の野菜あんかけ ごまあえ みそ汁	飲用牛乳 さわら 油揚げ わかめ みそ	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま	にんじん 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 もやし きゃべつ 小松菜	576 Kcal 27.0 g
25	木	○	ビビンバチャーハン トックスープ メロン	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 卵	米 麦 油 ごま油 ごま トック	にんにく にんじん いら 大豆もやし ほうれん草 切り干し大根 ぜんまい 大根 白菜 えのき メロン	554 Kcal 21.3 g
26	金	○	麦ごはん ししゃものごま焼き にんじんしりしり みそ汁	飲用牛乳 ししゃも ツナ 豆腐 みそ 卵	米 麦 油 ごま さつまいも	にんじん もやし だいこん ねぎ	591 Kcal 27.0 g
29	月	○	麦ごはん 魚のバターしょうゆ焼き 青菜とコーンのソテー かきたま汁	飲用牛乳 鮭 鶏肉 卵 豆腐	米 麦 片栗粉 バター 油 片栗粉	にんじん 小松菜 もやし ホールコーン 玉ねぎ ねぎ	583 Kcal 29.5 g
30	火	○	きゃべつクリームスパゲティ イタリアンサラダ	飲用牛乳 鶏肉 調理用牛乳 粉チーズ ベーコン	スパゲティ 油 小麦粉 バター 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム缶 きゃべつ グリーンピース きゅうり もやし ピーマン	640 Kcal 25.2 g
31	水	○	ハッシュドビーンズ ジャーマンポテト きよみオレンジ	飲用牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 生クリーム	米 麦 油 小麦粉 バター ざらめ じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん マッシュルーム缶 グリーンピース パセリ きよみオレンジ	659 Kcal 20.9 g

郷土料理：長野県

*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	590	24.5	19.6	338	2.2	261	0.36	0.52	32	6.8	2.5

*栄養価の記載について

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版（8訂）になりました。2020年版ではエネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は、食品成分表2015年版（7訂）を基に算出されているため、改訂されるまでは摂取栄養価のみ記載します。