

5がつこんだてひょう

日にち 曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
1金	○	ドリア アップドレッシングサラダ ABCスープ	鶏肉 調理用牛乳 クリーム ピザチーズ 飲用牛乳 ベーコン	米 バター 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも ABCマカロニ	たまねぎ にんにく マッシュルーム パセリ キャベツ 緑豆もやし コーン りんご にんにく こまつな セロリ	633	12.8
7木	○	ごはん さかなのおうごんやき こんぶあえ さつまじる	飲用牛乳 メルルーサ みそ 塩昆布 おかか 生揚げ	米 マヨネーズ さつまいも ごま油 こんにゃく	しょうが パセリ にんにく こまつな キャベツ だいこん	577	16.8
8金	○	さいごどうふどん きくらげのスープ もものバナナコッタ	豚肉 豆腐 飲用牛乳 クリーム 調理用牛乳 アガー	米 米粒麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	しょうが にんにく にんにく たまねぎ たけのこ 根深ねぎ トマト缶 ビーマン チンゲンサイ 緑豆もやし きくらげ 桃缶	675	14.5
11月	○	しょうゆラーメン わかさポテト カルシウムサラダ	豚肉 なた 飲用牛乳 ひじき あおのり ちりめんじゃこ ツナ	中華めん 油 じゃがいも 白すりごま 砂糖	にんにく しょうが にんにく たけのこ はくさい 根深ねぎ チンゲンサイ キャベツ こまつな	578	17.2
12火	○	ごはん たけのこバーグ やさしいソテー みそしる	飲用牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ カットわかめ みそ	米 片栗粉 砂糖 油	しょうが 根深ねぎ たけのこ たまねぎ にんにく キャベツ ほうれんそう コーン えのきたけ	568	17.2
13水	○	コーンピラフ ミネストローネ フルーツのヨーグルトかけ	鶏肉 飲用牛乳 ベーコン ヨーグルト	米 米粒麦 油 じゃがいも 豆乳クリームバター 砂糖 シエルマカロニ	にんにく 赤パプリカ たまねぎ マッシュルーム グリンピース コーン にんにく セロリ トマト缶 みかん缶 パイン缶 桃缶	603	12.9
14木	○	ごはん はたけのおにくマヨネーズふうみ もやしのペッパーあえ やさしいわん	飲用牛乳 大豆ミート 鶏肉 豆腐	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 マヨネーズ つぎこんにゃく	しょうが にんにく たまねぎ レモン 緑豆もやし にんにく いら だいこん こまつな 根深ねぎ	635	16.0
15金	○	こうやどうふのそぼろどん たまごスープ	豚肉 凍り豆腐 飲用牛乳 鶏肉 豆腐 卵	米 米粒麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	しょうが たまねぎ にんにく たけのこ しいたけ 葉ねぎ こまつな	626	18.6
18月	○	むぎごはん しんじゃがのカレーに あぶらあげのサラダ オレンジゼリー	飲用牛乳 豚肉 油揚げ パールアガー	米 米粒麦 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま油	しょうが たまねぎ にんにく たけのこ しいたけ さやいんげん キャベツ こまつな オレンジジュース	647	13.6
19火	○	ごはん はるまき ナムル ちゅうかスープ	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 油 はるさめ 砂糖 ごま油 春巻きの皮	しょうが にんにく たけのこ しいたけ 根深ねぎ キャベツ こまつな はくさい 緑豆もやし	572	13.3
20水	○	ガーリックトースト ビーンズシチュー コールスローサラダ	飲用牛乳 豚肉 大豆	食パン マーガリン 油 砂糖 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく パセリ にんにく たまねぎ トマト缶 トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン	573	13.5
21木	○	ごはん さかなのごまみそかけ やさしいのからしあえ わかたけじる	飲用牛乳 シルバー みそ 豆腐 カットわかめ かまぼこ	米 片栗粉 油 砂糖 白すりごま ごま	キャベツ にんにく こまつな たけのこ 根深ねぎ 緑豆もやし	591	17.3
22金	○	さんさいにくうどん だいこんサラダ まっちゃんケーキ	豚肉 油揚げ 飲用牛乳 卵 調理用牛乳	うどん 油 砂糖 はちみつ 小麦粉 バター	にんにく たまねぎ たけのこ 根深ねぎ えのきたけ ぶなしめじ ほうれんそう なめこ 生わらび だいこん きゅうり	578	15.8
25月	○	キムタクごはん たまごやきのあますあんかけ ちゅうかサラダ はるさめスープ	豚肉 飲用牛乳 卵 豆腐 ボンレスハム	米 米粒麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉 はるさめ	根深ねぎ キムチ たくあん たまねぎ たけのこ しいたけ いら キャベツ きゅうり コーン にんにく はくさい	593	18.5
26火	○	ごはん ぶたにくのしょうがいため こまつなのあえもの みそしる	飲用牛乳 豚肉 油揚げ みそ	米 油 片栗粉 砂糖 ごま油 じゃがいも	たまねぎ しょうが キャベツ にんにく こまつな だいこん 根深ねぎ	615	17.4
27水	○	ねりまスパゲティ カリカリポテトサラダ	ツナ 刻みのみ 飲用牛乳	スパゲティ オリーブ油 砂糖 油 じゃがいも	パセリ だいこん キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ	563	15.9
28木	○	ごはん さばのみそに もやしとコーンのおひたし さわにわん	飲用牛乳 さば みそ 豚肉 かまぼこ	米 砂糖 片栗粉	しょうが 根深ねぎ 緑豆もやし コーン こまつな にんにく しいたけ かぶ かぶ葉	566	17.5
29金	○	カツカレー カラフルサラダ こうはくゼリー	豚肉 大豆 飲用牛乳 粉寒天	米 米粒麦 油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉 パン粉 アセロラ オリーブ油 乳酸菌飲料	にんにく しょうが たまねぎ にんにく セロリ トマト缶 キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー 赤パプリカ	730	13.2

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	607	15.6	31.6	2.5	327	90	2.1	214	0.30	0.44	17	6.5

※月間摂取平均栄養価について

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、エネルギーの計算方法が改訂されたため、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）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。（月間摂取平均栄養価は、中学年を記載しています）