

5月 南大立表

日	曜日	牛乳	献立名	主な材料とその働き					
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
1	木		＼開校記念日お祝い献立／ ちらし手巻き寿司 ジョア 鶏の照り焼き お祝い汁 ピーチゼリー	油揚げえびとり肉 豆腐なると	のり 乳酸菌飲料 アガー	にんじん さやえんどう ほうれん草	干ししいたけ 生姜 かんぴょう ねぎ えのきだけ たけのこ 桃ジュース 桃缶	米 砂糖	油
2	金	牛乳	季節のかまぼこ汁うどん ちくわの抹茶揚げ キャベツの昆布あえ	豚肉 かまぼこ 竹輪	牛乳 塩昆布	にんじん	たまねぎ 干ししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	うどん 小麦粉 砂糖	マヨネーズ (卵なし) 油 ごま油
7	水	牛乳	しぐれごはん 鰯の西京焼き けんちん汁	豚肉 さわら みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	生姜 たまねぎ 大根 ごぼう ねぎ	米 麦 しらたき 砂糖 こんにゃく	油 ごま油
8	木	牛乳	チキンライスクリームソースかけ マセドアンサラダ	とり肉 ベーコン いんげん豆	牛乳 クリーム	トマトジュース にんじん パセリ 粉	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム きゅうり コーン	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖	油 バター
9	金	牛乳	ごはん にんじんふりかけ 鶏のから揚げ じゃがいものみそ汁	とり肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 しらす干し	小松菜 にんじん	生姜 にんにく ごぼう まいたけ	米 片栗粉 じゃが芋 こんにゃく	ごま油 油
12	月	牛乳	生揚げと豚肉みそ炒め丼 もやし中華あえなつみ	豚肉 厚揚げ みそ まぐろ缶	牛乳	ピーマン にんじん	にんにく 生姜 たけのこ キャベツ 干ししいたけ もやし きゅうり ねぎ なつみ	米 砂糖 片栗粉	油
13	火	牛乳	ピースそばろごはん カツオのかりん揚げ 鶏五目汁	豚ひき肉 かつお とり肉 みそ	牛乳	にんじん	グリンピース 生姜 たまねぎ 大根 ねぎ	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	油
14	水	牛乳	カレーライス グリーンサラダ	豚肉 いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく 生姜 たまねぎ きゅうり キャベツ	米 じゃが芋 はちみつ 小麦粉 ざらめ 砂糖	油
15	木	牛乳	きなこ揚げパン ワンタンスープ キャベツサラダ	きな粉 豚ひき肉 まぐろ缶	牛乳	にら にんじん	生姜 ねぎ 白菜 きゅうり キャベツ	ミルクパン 砂糖 ワンタンの皮	油
16	金	牛乳	こぎつねごはん ほうれん草入り卵焼き さつま汁	鶏ひき肉 油揚げ 豚ひき肉 卵とり肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	生姜 たまねぎ 干ししいたけ 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 さつま芋 こんにゃく	油 白ごま
19	月	牛乳	ごはん さばのねぎしお焼き ごまあえ せんべい汁	さばとり肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	生姜 ねぎ もやし きゅうり 大根 白菜	米 砂糖 こんにゃく せんべい	白ごま(ねり) 白すりごま
20	火	牛乳	わかめごはん ジャンボぎょうざ 春雨スープ	豚ひき肉 とり肉	炊き込みわかめ 牛乳	にら にんじん	生姜 にんにく キャベツ 白菜 干ししいたけ もやし	米 ぎょうざの皮 片栗粉 春雨	ごま油 油
21	水	牛乳	とりごぼうごはん ぶたしゃぶサラダ かぼちゃのみそ汁	とり肉 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん かぼ ちゃん こねぎ	生姜 ごぼう キャベツ きゅうり もやし たまねぎ 大根 白菜	米 麦 砂糖 こんにゃく	油
22	木	牛乳	セルフフィッシュカツバーガー [※] チキンのトマトスープ 海藻サラダ	ホキ とり肉 レンズ豆	牛乳 海藻	にんじん トマト缶	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ もやしきゅうり	丸パン 小麦粉 バン粉 じゃが芋 マカロニ	マヨネーズ (卵なし) 油
23	金	牛乳	切り干し大根ごはん 生揚げの肉みそ焼き 豚汁	とり肉 油揚げ 厚揚げ 豚ひき肉 みそ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん さやえんどう	生姜 切干大根 干ししいたけ ねぎ しめじ ごぼう 大根	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油
26	月	牛乳	ごはん ししゃものから揚げ ごま酢和え 生揚げのみそ汁	厚揚げ みそ	牛乳 ししゃも	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 白すりごま
27	火	牛乳	親子丼 カリカリ大豆サラダ	とり肉 卵 大豆	牛乳	みつば	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	米 砂糖 片栗粉	油
28	水	牛乳	ブルコギ丼 小松菜ナムルりんご	豚肉 みそ	牛乳	にんじん にら 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ もやし きゅうり ねぎりんご	米 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま油 白ごま
29	木	牛乳	スペゲッティーミートソース フレンチサラダ パイナップルケーキ	豚ひき肉 卵	牛乳	にんじん トマトピューレ パセリ粉	にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム キャベツ きゅうり パイナップル缶	スペゲティ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 油
30	金	牛乳	ごはん しそひじきふりかけ 高野豆腐のもちもち煮 無添加	高野豆腐 まぐろ缶	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ もやし キャベツ	米 砂糖 こんにゃく じゃが芋 片栗粉	白ごま 油

* 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。 ※給食回数20回

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 (ugRAE)	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	728	16.8	28.4	3.0	357	110	3.0	233	0.33	0.48	15	6.8

＊野菜の主な産地）じゃがいも（鹿児島）、にんじん（徳島）、たまねぎ（北海道）、キャベツ（愛知）、きゅうり（埼玉）、小松菜（東京）、もやし（栃木）、ねぎ（埼玉）、大根（青森）

