

5月



# 献立表



実施日		牛乳	献立名	主な材料とその働き						栄養量	
日	曜			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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	金		＼開校記念日お祝い献立／ て〇きち〇しず〇ジョア 鶏の〇り〇きおい〇い汁 粒々み〇んぜ〇ー	油揚げ えび とり肉 豆腐 祝なると	のり ジョア アガー	にんじん さやえんどう ほうれん草	干しいたけ ねぎ かんぴょう 生姜 えのきたけ たけのこ オレンジジュース みかん缶	米 砂糖	油	758	20.3
7	木		中華おこわ さつまいもと大豆のかりん揚げ 季節のかまぼこみそ汁	焼き豚 大豆 豆腐 みそ 油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん	ねぎ たけのこ 干しいたけ 生姜 大根 えのきたけ	米 もち米 砂糖 さつまいも 片栗粉 米粉	油	787	13.9
8	金		豚肉チャーハン 春巻き 豆腐スープ	豚肉 とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たけのこ 白菜	米 大麦 春雨 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉	油 ごま油	744	13.9
11	月		こぎつねごはん ポテトたこ揚げ さつま豚汁	鶏ひき肉 油揚げ たこ 卵 かつお節 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 青のり	にんじん	ねぎ 生姜 ごぼう 大根 たまねぎ	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉 さつまいも	油 白ごま	787	14.4
12	火		かつおとしょうがの混ぜごはん 切干大根の卵焼き 生揚げのみそ汁	かつお 豚ひき肉 卵 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん	生姜 たまねぎ 干しいたけ 切干大根 大根 白菜 ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 ごま油 白ごま	799	18.3
13	水		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 トマト缶 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 小麦粉 ざらめ 砂糖	油	757	12.7
14	木		プルコギ丼 キャベツナムル きよみオレンジ	豚肉 みそ	牛乳	にんじん なら 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ もやし きゅうり キャベツ ねぎ きよみオレンジ	米 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま油 白ごま	724	15.5
15	金		スパゲッティーミートソース フレンチサラダ 抹茶ケーキ	豚ひき肉 レンズ豆 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	スパゲッティー 片栗粉 砂糖 小麦粉 粉糖	オリーブ油	809	15.5
18	月		きなこ揚げパン ワントンスープ ツナサラダ	きな粉 豚ひき肉 まぐろ缶	牛乳	なら にんじん	生姜 ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり たまねぎ	ミルクパン 砂糖 ワントンの皮	油	704	15.3
19	火		チキンライス クリームソースがけ 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	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	807	12.0
20	水		ごはん 肉みそ ししゃもの香味焼き 高野豆腐のもちもち煮	豚ひき肉 みそ 高野豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん	生姜 ねぎ しめじ たまねぎ	米 砂糖 こんにゃく じゃが芋 片栗粉	油 ごま油 白ごま	833	17.1
21	木		グリンピースそぼろごはん ぶたしゃぶごまだれ 鶏五目汁	豚ひき肉 豚肉 とり肉 みそ	牛乳	にんじん	グリンピース 生姜 きゅうり キャベツ たまねぎ 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油 白ごま	709	16.5
22	金		肉汁うどん ちくわのいそべ揚げ 青菜のおひたし	豚肉 かまぼこ 竹輪	牛乳 青のり	にんじん ほうれん草 小松菜	たまねぎ 干しいたけ ねぎ もやし キャベツ きゅうり	うどん 小麦粉 砂糖	油 白ごま	685	17.8
25	月		かみかみわかめごはん ジャンボぎょうざ 春雨スープ	豚ひき肉 とり肉	わかめ 牛乳	なら にんじん	生姜 にんにく キャベツ 干しいたけ もやし 白菜	米 大麦 ぎょうざの皮 片栗粉 春雨	ごま油 油	696	13.6
26	火		ごはん あじの西京焼き 昆布あえ せんべい汁	あじ みそ とり肉	牛乳 塩昆布	にんじん	生姜 キャベツ きゅうり 大根 白菜 ねぎ	米 砂糖 こんにゃく せんべい	ごま油	666	18.4
27	水		ごはん しそひじきふりかけ 鶏の甘酢だれ いなか汁	とり肉 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	生姜 ねぎ ごぼう 大根 しめじ 白菜	米 砂糖 片栗粉 米粉 こんにゃく	白ごま 油	780	14.6
28	木		セルフフィッシュカツバーガー チキンのトマトスープ れんこんサラダ	ホキ とり肉 レンズ豆	牛乳	にんじん トマト缶	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり れんこん	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖	油	671	20.1
29	金		生揚げと豚肉みそ炒め丼 こんにゃくサラダ 冷凍みかん	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 干しいたけ きゅうり ねぎ みかん	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく	油	762	15.9

※ 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18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 (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	749	15.8	28.3	2.9	358	107	3.1	236	0.36	0.47	20	7.1



〈野菜の主な産地〉 絹さや・にんじん (徳島)、じゃがいも (鹿児島)、きゅうり (群馬)、ねぎ・さつまいも (千葉)、玉ねぎ (佐賀)、キャベツ (愛知)、白菜 (茨城)