



5月分 学校給食献立表



日(曜)	献立名			主な食品								栄養価
	主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
7 日 (木)	麦ご飯 		五目豆腐 ピリ辛和え 冷凍みかん	豚肉 焼きちくわ 豆腐	牛乳	人参	しょうが たけのこ 長ねぎ きゅうり 大根 もやし みかん	米 麦 砂糖	油	733		
										32.1		
8 日 (金)	韓国風 炊き込みご飯 		ヤンニョムチキン トックスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	にんにく 大根 もやし 長ねぎ えのきたけ	米 小麦粉 トック 砂糖	油 ごま	801		
										40.5		
11 日 (月)	さぬき風うどん (地粉うどん) 		二色天ぷら (さつまいも、ちくわのお茶の葉揚げ) ゆかり和え	なると 油揚げ ちくわ 鶏肉	牛乳	人参	しめじ 長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	地粉うどん さつまいも 砂糖 小麦粉	油	728		
										29.3		
12 日 (火)	ピースご飯 		かつおの新玉ソース 若竹汁	かつお 豆腐	牛乳 わかめ	こねぎ	グリーンピース しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ	米 でん粉 砂糖 生麩	油	725		
										35.9		
13 日 (水)	シュガートースト (食パン) 		ポークビーンズ フレンチサラダ	大豆 豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	食パン じゃがいも 砂糖	バター 油	776		
										34.0		
14 日 (木)	麦ご飯 		生揚げとうすら卵の甘酢煮 春雨サラダ	生揚げ 豚肉 うすら卵 ハム	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ かししいたけ にんにく キャベツ きゅうり もやし	米 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま	764		
										30.7		
15 日 (金)	ソイ丼 (麦ご飯) 		大根のみそ汁 しのだ和え	大豆 豚肉 ベーコン 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	春菊 小松菜	大根 長ねぎ もやし キャベツ	米 砂糖 でん粉	油	729		
										32.6		
18 日 (月)	スパゲッティ ミートソース 		わかめサラダ 抹茶蒸しパン 	豚肉 鶏卵	牛乳 チーズ わかめ バセリ	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし とうもろこし	スパゲッティ 小麦粉 甘納豆	油 バター	803		
										31.0		
19 日 (火)	どんとろけめし 		きびなごのサクサク揚げ 沢煮碗 浅漬け 	鶏肉 豆腐 油揚げ 豚肉 生揚げ	牛乳 きびなご 刻み昆布	人参	ごぼう かししいたけ 大根 長ねぎ	米 砂糖 かぶ	油	798		
										31.9		
20 日 (水)	麦ご飯 鉄火みそ 		新じゃがいものそばろ煮 いそか和え	大豆 鶏肉	牛乳 のり	人参 小松菜	玉ねぎ たけのこ かししいたけ しょうが グリンピース もやし キャベツ	米 砂糖 でん粉	油	763		
										32.5		
21 日 (木)	親子丼 (麦ご飯) 		大豆と小魚のから揚げ 塩昆布和え	鶏卵 鶏肉 大豆 かえり煮干し	牛乳 塩昆布	人参	玉ねぎ たけのこ グリンピース きゅうり かぶ キャベツ	米 砂糖 でん粉	油 ごま	795		
										28.5		
22 日 (金)	ワンタン麺 (中華めん) 		さつまいもの甘から和え ピリ辛もやし	豚肉	牛乳	人参 小松菜	しょうが もやし たけのこ きくらげ キャベツ 長ねぎ きゅうり	中華めん ワンタン 砂糖 さつまいも	油	754		
										27.6		
25 日 (月)	ハムと卵のピラフ 		赤魚のバジルソースフライ じゃがベースープ アセロラゼリー	ハム 鶏卵 赤魚 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	人参 パセリ	たまねぎ エリンギ じゃがいも とうもろこし	米 砂糖 アセロラゼリー	油 バター	808		
										30.1		
26 日 (火)	ツイストパン 		ホキのレモン風味 マカロニサラダ 野菜スープ	ホキ ベーコン	牛乳	人参 小松菜	レモン きゅうり 玉ねぎ キャベツ エリンギ	ツイストパン でん粉 砂糖 マカロニ	油	752		
										31.2		
27 日 (水)	わかめご飯 		いかのかりん揚げ 根菜汁 ごま和え	いか 豚肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	ごぼう キャベツ もやし 長ねぎ	米 砂糖 でん粉	油 ごま	734		
										30.5		
28 日 (木)	チキンカレー (麦ご飯) 		ししゃもフライ フルーツミックス	鶏肉	牛乳 チーズ ししゃも	トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご セロリー みかん パイン もも	米 砂糖 小麦粉 小麥粉 りんごゼリー ぶどうゼリー	油 バター	894		
										30.4		
29 日 (金)	かつ丼 (麦ご飯) 		なめたけ和え 冷凍みかん 	鶏卵 豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ たけのこ グリンピース キャベツ もやし えのきたけ みかん	米 砂糖 でん粉	油	805		
										33.4		

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

	1 学年	2 学年	3 学年	平均 栄養量	エネルギー たんぱく質
5月回数	17回	16回	17回	770 kcal	33 g
累計	30回	29回	30回		