



5月給食予定献立表



日	曜日	こんだて		主な食品						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		主食 おかず(主菜・副菜) デザート 牛乳		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	水	ご飯						米	803 kcal	
		キャベツメンチ	豚肉 豆腐			玉ねぎ キャベツ	パン粉 小麦粉	なたね油	32.6 g	
		五目きんぴら	豚肉		人参	ごぼう 竹の子 れんこん	こんにやく 砂糖	ごま油	26.4 g	
		小松菜の味噌汁	豆腐 味噌		小松菜	えのき茸			2.3 g	
		牛乳		牛乳						
2	木	うどん						うどん	857 kcal	
		肉うどんつけ汁	豚肉 油揚げ		人参 こねぎ	長ねぎ 玉ねぎ しいたけ	砂糖	なたね油	28.3 g	
		じゃこ入りサラダ		ちりめんじゃこ	人参	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	砂糖	ごま なたね油	25.4 g	
		抹茶蒸しパン	豆乳				小麦粉 砂糖 甘納豆	なたね油	2.5 g	
		牛乳		牛乳						
7	火	麦ご飯						米	795 kcal	
		豚肉どん	豚肉		いんげん	玉ねぎ 長ねぎ	こんにやく 砂糖	なたね油	27.6 g	
		味噌ポテト	味噌				じゃが芋 小麦粉 砂糖	なたね油	22.1 g	
		人参しりしり	ツナ		人参	コーン		なたね油	2.7 g	
		牛乳		牛乳						
8	水	きな粉トースト	きな粉	牛乳			食パン 砂糖	バター	819 kcal	
		マカロニクリーム煮	鶏肉 豆乳	チーズ クリーム 牛乳	人参	玉ねぎ	マカロニ じゃが芋 小麦粉	なたね油 バター	31.7 g	
		茎わかめサラダ	ツナ	茎わかめ	人参	きゅうり キャベツ	砂糖	ごま なたね油	31.9 g	
		ひとくちゼリー							3.0 g	
		牛乳		牛乳						
9	木	ご飯						米	773 kcal	
		味付きのり		のり					33.4 g	
		家常豆腐	豚肉 生揚げ 味噌		人参	生姜 竹の子 にんにく 梅干し	砂糖 片栗粉	なたね油	23.8 g	
		ラーメンサラダ	鶏肉		人参	きゅうり もやし 黄ピーマン	砂糖 中華めん	ごま油 なたね油	2.7 g	
		牛乳		牛乳						
10	金	わかめご飯		わかめ			米 押し麦	ごま	754 kcal	
		赤魚の香味揚げ	赤魚			にんにく 生姜 長ねぎ	片栗粉 砂糖	なたね油	34.8 g	
		ナムル			ほうれん草 小松菜 人参	もやし にんにく	砂糖	ごま油	24.3 g	
		村雲スープ	豚肉 卵 豆腐		人参	長ねぎ もやし	春雨 片栗粉	ごま油	2.8 g	
		牛乳		牛乳						
13	月	発芽玄米入りご飯					米 発芽玄米		731 kcal	
		ホイコーロー丼	味噌 鶏肉		人参 ピーマン 赤ピーマン	キャベツ 玉ねぎ	片栗粉 砂糖	なたね油	26.2 g	
		にらナムル		ちりめんじゃこ	にら	もやし	砂糖	ごま ごま油	13.5 g	
		ゼリーゼリーゼリー							2.7 g	
		牛乳		牛乳						
14	火	ご飯						米	803 kcal	
		竹輪磯辺揚げ	竹輪	青のり			小麦粉	ごま なたね油	34.3 g	
		大豆の磯煮	大豆 豚肉 油揚げ	ひじき	人参 いんげん	竹の子	じゃが芋 こんにやく 砂糖	なたね油	24.2 g	
		納豆和え	納豆 かつお節		ほうれん草 小松菜	白菜	砂糖		2.7 g	
		牛乳		牛乳						
15	水	キャベツとツナのスパゲッティ	ツナ		人参 こねぎ	キャベツ 玉ねぎ にんにく	スパゲッティ	オリーブオイル	815 kcal	
		コーンポタージュ	豆乳 いんげん豆	牛乳 生クリーム	パセリ	コーン 玉ねぎ	米粉	バター	33.8 g	
		焼きフランクフルト	ソーセージ						38.0 g	
		ひとくちゼリー							3.0 g	
		牛乳		牛乳						
16	木	ピースご飯					グリーンピース	米	747 kcal	
		鯖の塩こうじ焼き	鯖						35.7 g	
		切干大根の含め煮	さつま揚げ あさり ベーコン		人参	切干大根	砂糖	なたね油	25.3 g	
		じゃが芋の味噌汁	油揚げ 味噌		小松菜	キャベツ	じゃが芋		2.9 g	
		牛乳		牛乳						

日	曜日	こんだて		主な食品						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		主食 おかず(主菜・副菜) デザート 牛乳		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
17	金	ご飯							米	815 kcal
		カレー	鶏肉		人参	にんにく 生姜 玉ねぎ なし		じゃが芋	なたね油	30.8 g
		チキンカツ	鶏肉					小麦粉 パン粉	なたね油	25.6 g
		ごぼうサラダ				人参	ごぼう もやし きゅうり		マヨネーズ ごま	2.8 g
		牛乳		牛乳						
22	水	揚げパン							コッペパン 砂糖	855 kcal
		コーンクリームシチュー	ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ クリーム	人参 いんげん	玉ねぎ コーン	じゃが芋 小麦粉	なたね油 バター	27.2 g	
		ひじきのマリネ		ひじき	人参	もやし きゅうり 玉ねぎ	砂糖	なたね油	35.3 g	
		牛乳		牛乳					2.6 g	
23	木	ビビンバご飯						米 押し麦	ごま油	721 kcal
		ビビンバ具	豚肉 大豆 味噌		ほうれん草 小松菜 人参	にんにく 生姜 竹の子 ぜんまい もやし	砂糖	なたね油 ごま油 ごま	26.8 g	
		春雨スープ	豚肉 豆腐		人参 にはら	長ねぎ えのき茸	春雨	なたね油	22.3 g	
		美生柑				美生柑			2.0 g	
		牛乳		牛乳						
24	金	ご飯						米	768 kcal	
		新じゃがのそぼろ煮	豚肉		人参	玉ねぎ グリンピース	じゃが芋 砂糖	なたね油	31.2 g	
		かぶのゆかり和え				かぶの葉	かぶ ゆかり		20.5 g	
		鱈フライ	鱈					小麦粉 パン粉	なたね油	2.0 g
		牛乳		牛乳						
27	月	発芽玄米入りご飯						米 発芽玄米		757 kcal
		親子丼	鶏肉 卵		人参 みつば	玉ねぎ 長ねぎ	砂糖		35.6 g	
		磯か和え		のり	ほうれん草 人参	きゅうり もやし		ごま	20.8 g	
		きな粉豆		ミックスピーズ 大豆 きな粉				片栗粉 砂糖	なたね油	2.3 g
		牛乳		牛乳						
28	火	シーフードピラフ	あさり いか		人参 ピーマン	玉ねぎ 黄ピーマン マッシュルーム	米	なたね油	744 kcal	
		鶏肉トマト煮	鶏肉		トマト いんげん	にんにく 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	なたね油	30.2 g	
		コールスローサラダ		人参		キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン		マヨネーズ	20.9 g	
		小夏				小夏			2.7 g	
		牛乳		牛乳						
29	水	焼きそば麺						焼きそば麺		785 kcal
		小松菜と豚肉のあんかけ	豚肉		小松菜	生姜 玉ねぎ 竹の子 白滝 にんにく	くず粉	なたね油	29.5 g	
		ひじきのピリッとサラダ	ツナ	ひじき	人参	キャベツ		砂糖	なたね油	25.2 g
		オレンジドーナツ	おから 卵		人参	オレンジジュース		ホットケーキミックス 砂糖	なたね油	2.9 g
		牛乳		牛乳						
30	木	ご飯						米	767 kcal	
		おからコロッケ	豚肉 おから				玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉 パン粉	なたね油	27.8 g
		わかめの味噌汁	豆腐 味噌	わかめ			えのき茸		24.2 g	
		おかか和え	かつお節		人参	キャベツ			2.7 g	
		牛乳		牛乳						
31	金	チャーハン	焼き豚 なたと		ピーマン 人参	長ねぎ	米 押し麦	なたね油	766 kcal	
		ジャンボしゅうまい	豚肉 大豆			玉ねぎ	片栗粉 砂糖	ごま油	35.2 g	
		パンパンジー	鶏肉			きゅうり もやし 長ねぎ にんにく		砂糖	ごま油 ごま	23.7 g
		中華風スープ	鶏肉 豆腐	わかめ	チンゲン菜 人参	白菜 長ねぎ	マロニー	なたね油 ごま油	3.2 g	
		ヨーグルト		ヨーグルト						



- ★食事の前は石けんできれいに手を洗いましょう。
- ★食材料の都合により、献立を変更することがあります。
- ★給食当番の人は、エプロンを金曜日に持ち帰り洗濯し、次の人が気持ちよく使えるようにして持ってきてましょう。

5月の平均値	
エネルギー	783 kcal
たんぱく質	31.2 g
脂質	24.9 g
食塩相当量	2.7 g

★材料の都合などにより献立を変更することがあります。ご了承ください。