

5月分 学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名					栄養価	
		(黄)おもにエネルギーのもとになる		(赤)おもに体をつくるもとになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる	小学校(中)	
		おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	エネルギー(kcal)
		穀類・いも類・さとう	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	たんぱく質(g)
1 水	ごはん	精白米						589
	牛乳			牛乳				
	厚揚げの中華煮	じゃがいも・黒砂糖・でん粉	ごま油	豚肉・厚あげ		人参・チンゲンサイ	玉葱・たけのこ・きくらげ・にんにく・生姜	
	くらげのあえもの	上白糖	ごま油	生くらげ			大根・きゅうり	
2 木	ごはん	精白米						585
	牛乳			牛乳				
	のり佃煮			のり佃煮				
	白身魚のお茶葉入り天ぷら	小麦粉・でん粉	油	ホキ・卵			せん茶	
7 火	米粉パン	米粉パン						599
	牛乳			牛乳				
	ポークビーンズ	白いんげん豆・じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	豚肉・荒挽ウインナー		人参・トマト・さやいんげん・ケチャップ	玉葱・マッシュルーム	
	小魚アーモンド	上白糖	ローストアーモンド	かえりちりめん				
8 水	ごはん	精白米						593
	牛乳			牛乳				
	いり煮	じゃがいも・上白糖	サラダ油	若どり・がんもどき		人参	こんにやく・ごぼう・たけのこ・干しいたけ・アラスカ・生姜	
	おかかあえ	上白糖		花かつお		人参・小松菜	キャベツ	
9 木	ごはん	精白米						587
	牛乳			牛乳				
	さけの香り焼き		いりごま・サラダ油	さけ	青のり粉			
	いももち汁	いももち		油あげ	昆布	人参	玉葱・ごぼう・根深ねぎ	
10 金	ジャージャーめん	中華めん・上白糖・でん粉	ごま油	豚肉・中みそ・赤みそ		人参・チンゲンサイ	玉葱・キャベツ・たけのこ・にんにく・生姜	586
	牛乳			牛乳				
	もやしの中華あえ	上白糖	ごま油			人参	もやし・きゅうり	
	くだもの(冷凍みかん)						冷凍みかん	
13 月	麦ごはん	精白米・麦						587
	牛乳			牛乳				
	いわしの香味揚げ	でん粉	油	いわし			にんにく・生姜	
	めかぶ汁	じゃがいも		豆腐	めかぶ	人参・葉ねぎ	玉葱・えのきたけ	
14 火	米粉パン	米粉パン						594
	牛乳			牛乳				
	アスパラガスのグラタン	マカロニ	バター・ホワイトルウ	若どり	牛乳・ミックスチーズ	グリーンアスパラガス	玉葱・マッシュルーム	
	ビーンズスープ	じゃがいも	サラダ油	ミックス豆		人参・小松菜	玉葱・キャベツ	
15 水	ごはん	精白米						587
	牛乳			牛乳				
	肉じゃが	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	牛肉・平天		人参・さやいんげん	こんにやく・玉葱	
	ゆかりあえ						キャベツ・ゆかり	
16 木	くだもの(河内晩柑)						河内晩柑	21.1
	とりめし	精白米・でん粉・黒砂糖	油	若どり			生姜・玉葱	
	牛乳			牛乳				
	赤だし	じゃがいも		豆腐・赤みそ・赤だしみそ		人参・みつば	玉葱・しめじ	
17 金	ちゃんぽんめん	ソフトめん・でん粉	ごま油	豚肉・いか・えび・かまぼこ		人参・チンゲンサイ	玉葱・キャベツ・たけのこ・きくらげ・にんにく・生姜	585
	牛乳			牛乳				
	ジャガタラポテト	じゃがいも・上白糖	サラダ油	ベーコン			玉葱・えだまめ	
20 月	麦ごはん	精白米・麦						615
	牛乳			牛乳				
	親子煮	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	若どり・卵・高野豆腐		人参・さやいんげん	玉葱・干しいたけ	
	ごまあえ	上白糖	いりごま			人参・小松菜	キャベツ	
21 火	バターロールパン	バターロールパン						666
	牛乳			牛乳				
	あじのバーベキューソースかけ	小麦粉・上白糖	サラダ油	あじ・中みそ			玉葱・にんにく・生姜・アップルソース	
	野菜ソテー	じゃがいも	サラダ油			人参・ピーマン	玉葱・キャベツ・エリンギ	
22 水	ごはん	精白米						591
	牛乳			牛乳				
	大豆のいそ煮	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	牛肉・油あげ・大豆	干ひじき	人参・さやいんげん	こんにやく・ごぼう・干しいたけ	
	甘酢あえ	上白糖			ちりめんじゃこ	人参	キャベツ	
23 木	ごはん	精白米						603
	牛乳			牛乳				
	タッカルビ	トック・上白糖	ごま油	若どり		人参・チンゲンサイ	玉葱・キャベツ・にんにく・生姜	
	春雨スープ	緑豆春雨・じゃがいも	ごま油			人参・青にら	玉葱・もやし	
24 金	くだもの(冷凍みかん)						冷凍みかん	20.3
	サラダ中華めん	中華めん		まぐろ油漬		人参	きゅうり・もやし・とうもろこし・きくらげ	
	牛乳			牛乳				
	じゃがいもとえびの甘からあえ	じゃがいも・上白糖	油		えび唐揚			
28 火	ハンバーグ(ハン・野菜)	米粉パン	マヨネーズ	ロースハム			キャベツ・きゅうり	595
	牛乳			牛乳				
	チーズスープ	じゃがいも・パン粉	サラダ油	若どり・卵	粉チーズ	人参・チンゲンサイ	玉葱	
29 水	ハヤシライス	精白米・じゃがいも	ハヤシルウ・サラダ油	牛肉		人参・トマト・ケチャップ	玉葱・にんにく	598
	牛乳			牛乳				
	パインサラダ	上白糖	サラダ油				キャベツ・きゅうり・パインチビット	
30 木	ごはん	精白米						615
	牛乳			牛乳				
	ちぬの南蛮づけ	上白糖	油	チヌ		人参	玉葱	
	千両なすのみそ汁	じゃがいも		厚あげ・中みそ・赤みそ		人参・葉ねぎ	玉葱・なす	
31 金	きびだんご	きび団子						22.7
	きつねうどん	うどん・上白糖		すしあげ・若どり・かまぼこ	昆布	人参	玉葱・えのきたけ・根深ねぎ	
	牛乳			牛乳				
	アーモンドあえ	上白糖	ローストアーモンド			小松菜	キャベツ・とうもろこし	
※ 都合により、献立が変更する場合があります。							599.1	