



# 5月分 学校給食予定献立表

日	曜	給食がない学校	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主 食	おかず	黄色の食品 (熱や力になる)	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	小 エネルギー kcal たんぱく質 g	中 エネルギー kcal たんぱく質 g
6	木		チョコレートパン	おさかなやさいフライ(ソース) フルーツカクテルゼリー クリームシチュー	パン チョコレート こむぎこ あぶら ゼリー じゃがいも バター	たら とりにく いんげんまめ	キャベツ もも みかん パイナップル たまねぎ にんじん たもぎたけ とうもろこし	739 25.9	938 31.2
7	金	こどもの日 おいしい給食	たけのこごはん 	あじのきびとうみりんほし やさいのごますあえ かきたまじる ミニかしわもち	ごはん ごま さとう かたくりこ かしわもち	あじ ハム かまぼこ とうふ たまご	たけのこ だいずもやし きゅうり にんじん しいたけ ほうれんそう	663 31.4	817 37.5
10	月		ごはん	とりにくのレモンに きりほしだいこんとひじきのいりに わかめとあつあげのみそしる	ごはん かたくりこ あぶら さとう	とりにく さつまあげ ひじき あぶらあげ あつあげ わかめ みそ	レモン にんじん しめじ きりほしだいこん えのきたけ キャベツ ねぎ	650 30.5	816 36.3
11	火		ごはん	あつやきたまご じゃがぶたキムチ しらたまだんごしる	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら しらたまだんご	たまご ぶたにく とりにく こおりとうふ なると	たまねぎ こんにゃく にんじん はくさい いら しめじ ごぼう だいこん ねぎ	651 27.3	811 32.4
12	水		こめこパン	スバグティミートソース まめまめサラダ バナナ	パン こめこ ドレッシング スバグティ オリーブゆ	だいず ハム ぶたにく	えだまめ とうもろこし たまねぎ しめじ にんじん ピーマン バナナ	694 29.7	876 36.6
13	木		ごはん	さばのしょうがじょうゆやき だいずいりごもくきんびら わかたけしる	ごはん あぶら さとう	さば さつまあげ だいず かまぼこ とうふ わかめ	こんにゃく ごぼう にんじん たけのこ えのきたけ みすな	614 26.0	777 31.2
14	金		むぎごはん	はるまき だいこんとあつあげの オイスターソースいため もやしとぶたにくのスープ	ごはん むぎ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく あつあげ	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが だいこん にんじん えだまめ たけのこ もやし みすな	635 20.0	813 24.2
17	月		ごはん	ハヤシシチュー れんこんのサラダ アセロラゼリー	ごはん ドレッシング じゃがいも バター ごま なまクリーム ゼリー	ツナ ぶたにく	れんこん きゅうり にんじん とうもろこし にんにく たまねぎ	669 20.6	827 24.3
18	火	食育の日 今月は、旬のかつおを使った料理です。	ごはん 	かつおのあげに ほうれんそうのおひたし すいとんじる	ごはん かたくりこ あぶら さとう すいとん	かつお ハム とりにく	ほうれんそう だいずもやし しいたけ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	664 30.7	829 36.3
19	水		バターロールパン	ハンバーグデミグラスソースかけ コーンポテト ミネストローネ	パン あぶら さとう じゃがいも バター マカロニ オリーブゆ	ぶたにく とりにく ベーコン ひよこまめ	たまねぎ とうもろこし パセリ にんにく セロリー にんじん キャベツ トマト	650 24.2	832 29.9
20	木		むぎごはん	しろみざかなフライ(ソース) ごもくまめ てつぶんたっぷりみそしる	ごはん こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう むぎ	ほき とりにく わかめ だいず こんぶ ひじき あぶらあげ こおりとうふ みそ	しょうが こんにゃく ごぼう にんじん えだまめ だいこん ほうれんそう	641 29.2	803 34.4
21	金	金小	ごはん	たれつきにくだんご(2こ3こ) だいこんのマーボーいため えびとなめこのたまごスープ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ	とりにく ぶたにく みそ えび たまご	たまねぎ にんにく しょうが だいこん にんじん だいこんば なめこ ほうれんそう ねぎ	668 30.2	871 38.0

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の**太字の食材**が町内産です。

＜裏に続きます＞

