



# 5月予定献立表



大栄分所（後期課程）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価	
			主食	副食	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献立 (kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	脂質(g)
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	食塩相当量(g)	
1	月	○	ごはん	ぶた肉のしょうが焼き 子どもの日すまし汁 ブロッコリーとカブのサラダ (マヨネーズ)	ぶた肉 とり肉 とうふ かまぼこ	牛乳	こまつな にんじん ブロッコリー	りんご しいたけ ねぎ カリフラワー しょうが	米	マヨネーズ	788 35.0 26.9 2.4	
2	火	○	ごはん	さばのカルパチオ煮 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 筑前煮 お茶プリン	さば とうふ 油揚げ みそ とり肉 ちくわ かつお節	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ ごぼう たけのこ れんこん オレンジ	米 じゃがいも 砂糖 プリン マーマレード	ごま油	862 32.8 24.7 3.1	
8	月	○	ごはん	春巻き ジャージャンドウフ 中華サラダ	ぶた肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 絹さや	玉ねぎ しいたけ たけのこ もやし きゅうり きくらげ キャベツ	米 砂糖 でん粉 マロニー 春雨 小麦粉 米粉	油 ごま油 ごま	854 25.4 26.7 2.8	
9	火	○	丸パン(横割)	ハンバーグデミグラスソース つぶつぶコーンポタージュ わかめサラダ(ドレッシング)	とり肉 ぶた肉 ベーコン	牛乳 絹さや わかめ	にんじん パセリ	しめじ 玉ねぎ コーン キャベツ	パン 砂糖 でん粉	油 生クリーム ドレッシング	847 33.5 32.6 3.7	
10	水	○	ごはん	とり肉の香味焼き 若竹汁 ガブリイサダ	とり肉 とうふ ハム	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ たけのこ きゅうり	米 スパゲティ	油 マヨネーズ	831 34.5 28.9 2.8	
11	木	○	ごはん	チキンナゲット ハヤシルー コールスローサラダ (ドレッシング)	とり肉 ぶた肉 ツナ おから	牛乳 絹さや	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン	米 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 米粉 でん粉	油 生クリーム ドレッシング	830 29.2 26.1 2.2	
12	金	○	ごはん	にらまんじゅう わかめスープ ピピンパ	ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 にら	はくさい ねぎ コーン ごぼう もやし キャベツ	米 砂糖 小麦粉	ごま ごま油 油	724 32.2 15.6 2.5	
15	月	○	ごはん	とり肉のごまつけ焼き やさいのうま煮 小松菜とかつお節の和えもの	とり肉 ぶた肉 厚揚げ かつお節	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ たけのこ しいたけ 枝豆 もやし きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	ごま ごま油	811 36.5 22.8 2.4	
16	火	○	ナン	カレーミート ABCスープ グリーンサラダ(ドレッシング) セノビーゼリー	ぶた肉 大豆 とり肉	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	ナン 小麦粉 マカロニ ゼリー	油 ドレッシング	795 33.3 29.0 3.0	
17	水	○	ごはん	さばの竜田揚げ とうふとわかめのみそ汁 ブロッコリーのかつお節和え ソファール元気ヨーグルト	さば とうふ 油揚げ みそ かつお節	牛乳 わかめ ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ ねぎ キャベツ	米 砂糖 でん粉	油 ごま油	787 32.5 23.3 2.8	
18	木	○	ごはん	パオズ はっぼうさい 中華あえ	ぶた肉 いか え び うすら卵 卵	牛乳	にんじん	はくさい 玉ねぎ しいたけ もやし きゅうり きくらげ たけのこ キャベツ	米 でん粉 マロニー 砂糖 パン粉 小麦粉	ごま油 油 ごま	764 32.6 17.6 2.9	
19	金	○	ごはん	かつおの漁師揚げ さつま汁 豚肉と焼き豆腐の煮物	かつお ぶた肉 油揚げ みそ 焼き豆腐	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ 玉ねぎ しいたけ	米 さつまいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油	810 37.3 16.8 3.1	
22	月	○	ごはん	ポーク焼売 春雨スープ チンジャオロースー コアヨーグルト	ぶた肉 なたと	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン	はくさい 玉ねぎ ねぎ たけのこ	米 春雨 でん粉 砂糖 小麦粉	ごま油 油	846 33.5 22.4 3.0	
23	火	○	ソフトめん	ポテトとベーコンのグラタン ミートソース ブロッコリーのアーモンドあえ	ぶた肉 とり肉 大豆 ハム ベーコン	牛乳 粉チーズ チーズ	にんじん ピーマン トマト こまつな パセリ	玉ねぎ マッシュルーム セロリ 枝豆	ソフト麺 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 アーモンド バター	895 33.4 27.1 3.0	
24	水	○	キャロット ピラフ	とり肉のハニーマスタード焼き コンソメスープ こんにゃくサラダ(ドレッシング) 麦芽ゼリー	とり肉 ウィンナー	牛乳 わかめ	にんじん 赤ピーマン パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン きゅうり	米 はちみつ じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	839 30.6 24.4 3.7	
25	木	○	麦ごはん	ヒレカツ チキンカレー きゅうりのなんばん漬け カットオレンジ	ぶた肉 とり肉 大豆粉	牛乳 絹さや	にんじん	玉ねぎ きゅうり オレンジ	米 麦 でん粉 じゃがいも 砂糖 パン粉	油 バター ごま油 ごま	866 30.4 20.8 2.9	
26	金	○	ごはん	ぶた肉のみそ風味焼き こまつなと油あげのみそ汁 ツナとわかめのごまあえ ぶどうゼリー	ぶた肉 みそ 油揚げ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 こまつな	玉ねぎ もやし	米 砂糖 ゼリー	ごま	878 35.9 27.6 3.2	
29	月	○	五目ごはん	肉じゃがコロッケ とり肉と根菜のけんちん汁 れんこんのきんぴら	とり肉 とうふ 油揚げ 牛肉	牛乳	にんじん いんげん	だいこん ごぼう ねぎ れんこん たけのこ 玉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油 ごま ごま油	786 29.4 20.3 2.6	
30	火	○	うどん	五目うどん汁 こまつなのいそかあえ 大学芋	とり肉 油揚げ なたと かつお節	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 こまつな	玉ねぎ ねぎ しいたけ もやし	うどん 砂糖 さつまいも	ごま油	737 26.8 16.9 3.1	
31	水	○	ごはん	鶏肉のから揚げ かおり汁 和風サラダ	とり肉 とうふ みそ	牛乳 あおさ のり	にんじん こまつな ほうれん草	ごぼう だいこん しめじ ねぎ えのきたけ	米 でん粉 米粉 さつまいも 砂糖	油	818 32.1 24.9 2.9	

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。



あっといふ間ひみんた  
同じくらの背の高さだ！

たけのこは1日に10cm以上、また時には1m以上も伸びることがあります。ですから、旬の時期はたけのこを産むために、農家の人は大変な忙しさを、この時期しか味わえない旬のたけのこを、たけのこごはんや若竹汁で味わってみましょう。

### 今月の地元産は…

- 【豚肉】8日15日 飯田裕一(大栄十倉三)
- 【さつまいも】高木友哉(桜田)
- 瀬島優二(前林)
- 富岡優人(十倉三三区)
- 小倉弘樹(白作)

◎◎お知らせ◎◎  
5月分の給食費は、6月30日が納付日(振替日)です。  
お早めに口座へのご入金をお願いします。

### 学校給食摂取基準 (中学校)

	月平均
熱量	830kcal
たんぱく質	34.3g(範囲26.9~41.5g)
脂質	23.1g(範囲18.4~27.6g)
食塩相当量	2.5g以下