



5月 予定献立表



令和5年

本城小学校共同調理場（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)
			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群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	
1	月	○	菜めし	ぶた肉のみそ風味焼き キャベツ塩昆布あえ 白玉汁 果汁グミ	ぶた肉 みそ かつお節 油あげ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ しいたけ	米 麦 グミ さとう 白玉もち	ごま ごま油	886 32.2 26.4 3.1
こどもの日こんだて			手巻き 五目ずし (手巻きのり)	かつおのフライ 三色ごまあえ すまし汁 柏もち	油あげ かつお とり肉 とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれん草	れんこん ごぼう しいたけ もやし ねぎ えのきたけ	米 さとう かしわもち	油 ごま	822 33.2 17.7 3.5
8	月	○	セサミ トースト	ツナサラダ つぶつぶコーンポタージュ オレンジ	ツナ	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン オレンジ	パン さとう はちみつ	マーガリン ごま ドレッシング	842 27.3 32.9 3.4
9	火	○	ごはん	いかのレモンじょうゆ しらたきのピリ辛炒め 飛鳥汁 ウエハース	いか ぶた肉 とり肉 みそ 油あげ	牛乳	にんじん パセリ	コーン だいこん 玉ねぎ	米 でん粉 さとう じゃがいも ウエハース	油 ごま油	822 32.2 20.8 3.0
10	水	○	ごはん (味付けのり)	まんだいのピリ辛だれ 干草あえ えび団子のすまし汁	まんだい 油あげ えび	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん きぬさや こまつな	キャベツ もやし ねぎ しめじ	米 でん粉 さとう	油 ごま ごま油	794 34.2 22.7 2.5
11	木	○	キムたく ごはん	おからしゅうまい(しょうゆ) わかめスープ ゴールドキウイフルーツ	ぶた肉 おから とうふ なたと	牛乳 わかめ	にんじん にら こまつな	ごぼう キムチ つぼつけ ねぎ キウイ しいたけ 玉ねぎ えた豆 えのきたけ	米 麦 さとう ぎょうざの皮 でん粉	ごま油 ごま	799 30.8 25.5 3.5
12	金	○	発芽米 ごはん	コールスローサラダ ポークカレー 河内晩柑	ハム ぶた肉	牛乳 ヨーグルト スキムミルク	にんじん	キャベツ 玉ねぎ グリーンピース コーン かわちばんかん	米 じゃがいも	マヨネーズ 油	851 27.9 21.3 3.3
15	月	○	ごはん	かにしゅうまい チンジャオロースー 春雨とちくわのスープ パイナップル	かに ぶた肉 ちくわ 卵	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン きぬさや	たけのこ ねぎ パイナップル	米 はるさめ さとう でん粉	油 ごま油	790 30.1 19.2 3.3
16	火	○	コーンピラフ	とり肉のマーマレード焼き ブロッコリーのアーモンドあえ ミネストローネ コアヨーグルト	とり肉 ハム ベーコン	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん トマト	コーン キャベツ 玉ねぎ セロリ えた豆 グリンピース	米 さとう マールド'ジヤム じゃがいも	アーモンド 油 オリーブ油	844 38.9 20.7 3.5
17	水	○	麦ごはん	鮭の塩こうじ焼き 空豆 韓国風肉じゃが 元気ヨーグルト	さけ 牛肉	牛乳 ヨーグルト	赤パプリカ	そら豆 玉ねぎ ねぎ	米 麦 じゃがいも さとう	ごま 油	879 38.1 24.4 1.9
18	木	○	ごはん	ハンバーグおろしソース マカロニサラダ なめこのみそ汁	とり肉 ぶた肉 ハム とうふ みそ 油あげ	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり コーン なめこ ねぎ	米 さとう マカロニ	マヨネーズ	807 29.9 22.4 2.2
19	金	○	スパゲティ	こんにゃくサラダ ミニソース ココア蒸しパン	牛肉 ぶた肉 大豆 豆乳	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん ピーマン トマト	きゅうり キャベツ さとう 玉ねぎ セロリ	スパゲティ さとう 小麦粉	油 アーモンド ドレッシング	788 28.4 22.4 2.7
22	月	○	麦ごはん	じゃがいものハニーサラダ ハヤシルウ アセロラミルクゼリー	牛肉	牛乳 スキムミルク	にんじん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム	米 麦ゼリー じゃがいも はちみつ	油	869 23.1 25.8 3.3
23	火	○	たけのこ ごはん (きざみのり)	赤魚の一夜干し もやしのあえもの じゃがいものみそ汁 麦芽ゼリー	とり肉 ぶた肉 油あげ 赤魚 みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれん草	たけのこ もやし きゅうり コーン 玉ねぎ えのきたけ	米 さとう じゃがいも ゼリー	油 ごま油	795 34.7 18.6 2.8
24	水	○	ごはん (韓国風 味付けのり)	とり肉のバンバンジー焼き きゅうりともやしのナムル 中華風マロニースープ カルシウムヨーグルト	とり肉 なたと とうすら卵	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん	きゅうり もやし コーン 玉ねぎ たけのこ きくらげ	米 さとう マロニー でん粉	ごま ごま油 ラー油	780 36.5 17.0 2.7
25	木	○	ゆかりごはん	大豆とひじきのかき揚げ(天つゆ) おかかあえ はんぺんとたまごのすまし汁 チーズ	大豆 油あげ はんぺん 卵 かつお節	牛乳 ひじき チーズ	にんじん きぬさや こまつな	キャベツ もやし 玉ねぎ えのきたけ	米	油 ごま ごま油	798 24.9 26.8 4.0
26	金	○	中華麺	ハムチーズ蒸しパン フルーツあえ しょうゆラーメンスープ	豆乳 ハム ぶた肉 なたと チャーシュー	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	みかん もも コーン パイナップル ねぎ もやし 玉ねぎ	ちゅうかめん ゼリー 小麦粉	油	807 33.1 18.7 2.9
29	月	○	いりこ菜めし	あじの磯辺フライ(ソース) ごますあえ とうふとわかめのみそ汁	あじ とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ しらす	にんじん	きゅうり もやし ねぎ えのきたけ	米 さとう	油 ごま ごま油	785 28.7 24.1 3.4
30	火	○	メープル トースト	寒天サラダ(ドレッシング) カレーポタージュ 冷凍みかん	とり肉	牛乳 わかめ スキムミルク	にんじん パセリ ブロッコリー	きゅうり コーン 玉ねぎ みかん グリーンピース	パン メープルシロップ さとう	マーガリン ドレッシング	775 25.4 25.9 3.2
31	水	○	麦ごはん	とり肉のシトラスマリネ 磯辺あえ 生揚げのそぼろ煮	とり肉 生あげ 大豆	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 パセリ	玉ねぎ もやし しいたけ グリーンピース	米 麦 でん粉 さとう	油 ごま油	801 35.9 19.6 2.0

朝ごはんを食べよう

朝ごはんは一日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。また、朝ごはんは、主食(パンやごはん)だけでなく、主菜・副菜・汁物をそろえると、栄養のバランスが良くなります。毎日朝ごはんを欠かさず食べましょう。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

学校給食摂取基準(12~14歳)

熱量: 830kcal たんぱく質: 摂取エネルギー全体の13~20%
脂質: 摂取エネルギー全体の20~30% 食塩相当量: 2.5g未満

- ★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
- ★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。食物アレルギーのある方は必ず詳細献立表をご確認ください。

★今月の地元産★

- 【だいこん】 渡辺義行(大清水)
- 【にんじん・小松菜】 堀越一仁(大清水)
- 池上貴之(小菅)
- 【米(コシヒカリ)】 山口和久(馬場)

●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。