



5月 予定献立表



令和6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	水	○	わかめごはん キャベツの塩昆布あえ 白玉汁	ぶた肉 みそ かつお節 油あげ	牛乳 わかめ こんぶ	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ しいたけ	米 麦 さとう 白玉もち	ごま ごま油	844 31.3 26.2 2.8		
こどもの日こんだて												
2	木	○	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 かしわもち	かつお とり肉 とうふ かまぼこ 油あげ	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれん草	れんこん ごぼう しいたけ もやし えのきたけ ねぎ	米 さとう かしわもち	油 ごま	823 33.3 17.7 3.5	
7	火	○	セサミ トースト	ツナマカロニサラダ つぶつぶコーンポタージュ オレンジ	ツナ	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー パセリ	きゅうり 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 マヨネーズ	837 26.5 29.7 3.0	
8	水	○	ごはん (味つけのり)	まんだいの香味揚げ 干草あえ 若竹汁 果汁グミ	まんだい 油あげ とうふ みそ	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれん草	ねぎ キャベツ もやし たけのこ えのきたけ	米 さとう でん粉 小麦粉 グミ	ごま 油 ごま油	825 35.8 23.7 2.6	
9	木	○	キムたく ごはん	おからしゅうまい(しょうゆ) わかめとトックのスープ りんご	ぶた肉 おから なると	牛乳 わかめ	にんじん こまつな にら	ごぼう キムチ ねぎ ししいたけ 玉ねぎ えだ豆 コーン はくさい りんご	米 麦 さとう でん粉 トック ぎょうざの皮	ごま油	818 29.0 23.1 3.1	
10	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 チーズ スキムミルク ヨーグルト	にんじん	キャベツ コーン 玉ねぎ グリンピース かわちばんかん	米 じゃがいも	マヨネーズ 油	851 27.7 21.2 2.7	
13	月	○	麦ごはん	じゃがいものハニーサラダ ハッシュドポーク セノビーゼリー	ぶた肉	牛乳 スキムミルク	にんじん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	米 麦 ゼリー じゃがいも はちみつ	油	855 24.1 23.1 3.3	
14	火	○	えびピラフ	とり肉のマーマレード焼き コーンとかにかまぼこのサラダ(マヨネーズ) ラビオリトマトスープ	とり肉 えび かにかまぼこ ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん いんげん ピーマン トマト 赤パプリカ アツメコ 小まつな	玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ セロリ	米 麦 マーガリン ラビオリ	バター 油 マヨネーズ オリーブ油	845 39.0 22.4 4.0	
15	水	○	ごはん	とうふ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 プルーン	とうふ とり肉 ハム とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり コーン なめこ ねぎ プルーン	米 さとう マカロニ	マヨネーズ	827 29.8 21.2 2.6	
16	木	○	麦ごはん	鮭の塩こうじ焼き 空豆 韓国風肉じゃが カルシウムヨーグルト	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	871 36.6 23.4 1.9	
17	金	○	スパゲッティ	こんにゃくサラダ(ドレッシング) ミートソース 米粉のココアバナナケーキ	牛肉 ぶた肉 大豆	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト	きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ セロリ パナナ	スパゲティ 米粉 さとう はちみつ	油 ドレッシング バター	809 25.6 29.1 3.0	
20	月	○	ごはん (韓国風 味つけのり)	とり肉のパンパンジー焼き きゅうりともしのナムル ワンタンスープ コアヨーグルト	とり肉	牛乳 わかめ のり ヨーグルト	にんじん	きゅうり もやし コーン はくさい ねぎ えのきたけ	米 さとう ワンタン	ごま ごま油	786 35.5 16.3 2.6	
21	火	○	食パン (いちごジャム)	手作りとうふミートグラタン コンソメスープ バナナ	ぶた肉 とうふ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ はくさい コーン パナナ マッシュルーム	パン ジャム さとう じゃがいも	油	812 30.5 23.4 3.0	
22	水	○	たけのこ ごはん (きざみのり)	鯖の海鮮焼き もやしのあえもの じゃがいものみそ汁	とり肉 油あげ さば とうふ みそ	牛乳 わかめ のり	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	油 ごま油	793 37.7 22.6 2.8	
23	木	○	ごはん	二色木の葉天ぷら(青のり・カレー) 生揚げのそぼろ煮 星のふのすまし汁 一口ヨーグルトゼリー	かまぼこ 大豆 生あげ とり肉 なると	牛乳 青のり	にんじん	玉ねぎ ししいたけ グリンピース えのきたけ	米 小麦粉 さとう でん粉 星のふ ゼリー	油 ごま油	823 27.6 18.8 2.8	
24	金	○	ツナカレー ピラフ	ぶた肉のパン粉焼き パスタスープ パイナップル	ツナ ベーコン ぶた肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	マッシュルーム 玉ねぎ コーン グリンピース しめじ キャベツ バイン	米 麦 でん粉 パン粉 マカロニ	バター 油 オリーブ油	847 33.1 29.9 2.9	
27	月	○	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 はんぺんと卵のすまし汁 チーズ	大豆 油あげ かつお節 はんぺん 卵	牛乳 ひじき チーズ	こまつな にんじん きぬさや	キャベツ もやし 玉ねぎ えのきたけ	米	油 ごま ごま油	806 25.1 27.2 4.1	
28	火	○	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 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん	きゅうり もやし ねぎ えのきたけ	米 さとう	油 ごま油 ごま	800 28.3 25.7 3.5	
29	水	○	中華めん	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 なると	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	みかん もも ねぎ パイン コーン もやし 玉ねぎ	ちゅうかめん 小麦粉 ゼリー	油	808 32.6 18.6 2.8	
30	木	○	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 アップルシャーベット	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 りんご	米 さとう でん粉 はるさめ	油 ごま油	802 29.5 18.8 3.3	
31	金	○	麦ごはん	とり肉のシトラスマリネ 磯辺あえ じゃがいものカレーそぼろ煮	とり肉 ぶた肉 大豆	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん パセリ	玉ねぎ もやし グリンピース	米 麦 さとう でん粉 じゃがいも	油 ごま油 バター	856 37.0 18.7 2.2	

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)
【ほうれん草・小松菜】 堀越一仁(大清水)
木内忍(本城)
【米(コシヒカリ)】 山口和久(馬場)

●お知らせ●
4・5月分給食費の口座振替日
(納付日)は2月1日です。2か月分
が併せて振替となります。