

令和4年5月分

学 校 給 食 献 立 表

5/2 月 ～ 5/31 火

★は茶わんの日、◆は新献立のある日です

| 実 施 日 | 献 立 名 | 食 品 名 | 実 施 日 | 献 立 名 | 食 品 名 |
|-------------------|---|--|---|---------------------------------------|---|
| 5/2 月 ★ はし | ごはん 牛乳 すまし汁 牛すき丼 かしわもち | 【米 【とうふ、かまぼこ、はくさい、にんじん、ねぎ、干しわかめ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【牛肉、酒、糸こんにやく、たまねぎ、ねぎ、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉 【かしわもち | 5/19 木 ★ はし | ごはん 牛乳 カレーうどん 切干大根のサラダ | 【米 【うどん、牛肉、うすあげ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、カレールウ、しょうゆ濃、純カレー粉、けずりぶし、〈水〉 【きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ濃、サラダ油、砂糖、塩 |
| 5/6 金 | ケチャップライス 牛乳 ドリア風 フルーツミックス | 【米、ケチャップ、マーガリン、塩、〈水〉 【ベーコン、むきえび、いか、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、油、牛乳、チーズソース、マーガリン、小麦粉、塩、酒、こしょう、〈水〉 【みかん、パイナップル、黄桃、シロップ | 5/20 金 ★ はし | ごはん 牛乳 みそ汁 さわらの香味焼き | 【米 【とり肉、とうふ、うすあげ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、みそ、けずりぶし、〈水〉 【さわら、たまねぎ、にんにく、白ごま、しょうゆ濃、酒、砂糖、とうがらし、油 |
| 5/9 月 ★ はし | ごはん 牛乳 ちゃんぽん汁 和風オムレツ | 【米 【ぶた肉、土しょうが、いか、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ、干しいたけ、ポーンストック、とりがらスープ、油、しょうゆ淡、塩、こしょう、ごま油、〈水〉 【とりひき肉、たまご、たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ、油、しょうゆ濃、砂糖、酒、塩、けずりぶし、〈水〉 | 5/23 月 ★ はし | ごはん 牛乳 ホイコーロウ コロッケ | 【米 【ぶた肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、土しょうが、にんにく、油、赤だしみそ、しょうゆ濃、酒、塩、トウバンジャン、こしょう、ごま油、でんぶん、〈水〉 【コロッケ、油 |
| 5/10 火 はし | ミニパン 牛乳 スパゲティミートソース フレンチサラダ | 【パン 【スパゲティ、牛ひき肉、ぶたひき肉、たまねぎ、にんじん、にんにく、粉チーズ、油、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、赤ぶどう酒、とんかつソース、塩、こしょう 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ濃、塩、こしょう | 5/24 火 | ミニココアパン 牛乳 中華風ごも煮 あまずあえ | 【パン、バター、ココアパウダー、砂糖 【ぶた肉、だいず、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、干しいたけ、油、ポーンストック、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、塩、でんぶん、〈水〉 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん |
| 5/11 水 ★ はし | ごはん 牛乳 かき卵汁 さばのみそ煮 | 【米 【とり肉、たまご、かまぼこ、はくさい、にんじん、みつば、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【さば、土しょうが、みそ、三温糖、酒、みりん、〈水〉 | 5/25 水 | カレーピラフ 牛乳 コンソメスープ ごまドレッシングあえ | 【米、牛ひき肉、ぶたひき肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、赤ピーマン、ピーマン、油、とりがらスープ、純カレー粉、塩、こしょう、〈水〉 【ベーコン、たまねぎ、にんじん、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【いか、キャベツ、きゅうり、にんじん、白ごま、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油 |
| 5/12 木 ★ はし | 中華おこわ 牛乳 わかめのスープ ごまあえ | 【米、もち米、とり肉、たけのこ、にんじん、干しいたけ、ポーンストック、しょうゆ濃、しょうゆ淡、みりん、酒、ごま油、塩、〈水〉 【ぶた肉、ミニぎょうざ、はくさい、にんじん、干しわかめ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、〈水〉 【ちくわ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、白ごま、しょうゆ濃、みりん | 5/26 木 ★ はし | ごはん 牛乳 みそおでん わかさぎのからあげ | 【米 【ぶた肉、あつあげ、さがきてんぶら、こんにやく、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、みそ、三温糖、しょうゆ濃、けずりぶし、〈水〉 【わかさぎ、塩、こしょう、でんぶん、油 |
| 5/13 金 | ごはん 牛乳 ポトフ いかのマリネ | 【米 【ウインナー、ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、にんじん、パセリ、油、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【いか、たまねぎ、きゅうり、にんじん、セロリー、しょうゆ淡、サラダ油、酢、砂糖、塩 | 5/27 金 ★ はし | ごはん 牛乳 レタスのスープ ハンバーグ | 【米 【ぶた肉、でんぶん、レタス、にんじん、干しいたけ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉 【ハンバーグ、油、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース、三温糖、洋がらし、〈水〉 |
| 5/16 月 | コッペパン 牛乳 白いんげん豆のクリーム スープ ジャーマンポテト | 【パン 【とり肉、白いんげん豆、たまねぎ、にんじん、パセリ、油、牛乳、ポタージュストック、ポーンストック、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、パセリ、油、塩、こしょう | 5/30 月 ★ はし | ごはん 牛乳 みそ汁 豚肉のしょうが焼き | 【米 【とり肉、うすあげ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【ぶた肉、たまねぎ、土しょうが、しょうゆ濃、酒、砂糖、油、でんぶん、〈水〉 |
| 5/17 火 ★ はし | ごはん 牛乳 たまごじいりどうふ あえもの | 【米 【とうふ、とりひき肉、土しょうが、たまご、ちくわ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖 【ふともやし、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ淡、砂糖、ごま油、塩 | 5/31 火 ★ はし | ゆかりご飯 牛乳 焼豚スープ あじフライ | 【米、ゆかり粉 【やきぶた、はるさめ、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉 【あじ、塩、こしょう、小麦粉、純カレー粉、〈水〉、パン粉、油 |
| 5/18 水 ★ はし | ひじきごはん 牛乳 すまし汁 春野菜のかきあげ | 【米、めひじき、うすあげ、にんじん、しょうゆ濃、酒、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【とり肉、かまぼこ、はくさい、えのきたけ、にんじん、みつば、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【ちくわ、たまねぎ、アスパラガス、にんじん、たけのこ、小麦粉、塩、〈水〉、油 | ●パンは個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。 ●毎月の給食だよりや献立表は、教育委員会のホームページからご覧いただけます。 ●魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。 ●都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ながいいます。 | | |

児童1人1回あたり
平均栄養量

| | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | 亜鉛 mg | ビタミンA μgRAE | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g | 食塩 g |
|---------|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|----------|----------------|--------------|--------------|-------------|-----------|---------|
| 学年 1・2年 | 508 | 21.7 | 17.4 | 301 | 69 | 1.6 | 2.6 | 175 | 0.33 | 0.47 | 14 | 3.1 | 1.8 |
| 学年 3・4年 | 581 | 24.6 | 19.3 | 318 | 78 | 1.9 | 3 | 199 | 0.39 | 0.5 | 17 | 3.8 | 2.1 |
| 学年 5・6年 | 654 | 27.6 | 21.2 | 335 | 88 | 2.2 | 3.3 | 222 | 0.44 | 0.54 | 19 | 4.6 | 2.5 |

◎ 都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ながいいます。

お願い
給食費を滞納されますと、「食材の購入・支払い」や「献立の内容」等に影響が及ぶますので、毎月の給食費の口座引落しに、ご協力をお願いします。