



令和4年度 5月献立表



日	曜日	献立名			食品名			I補料 kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
2	月	スパゲッティナポリタン 八十八夜献立		ゆでやさい まっちゃんゼリー 	ぶた肉 ベーコン 粉チーズ 牛乳	スパゲッティ 油 さとう オリーブ油	にんにく にんじん セロリ マッシュルーム トマト缶 ピーマン キャベツ きゅうり コーン缶 玉ねぎ まっちゃん	585	16.7	25.5
☆3日(火) 憲法記念日 4日(水) みどりの日 5日(木) こどもの日☆										
6	金	ごまごはん		ござかなのからあげ じゃがいものそばろに みそしる	牛乳 わかさぎ とりひき肉 だし削り節 だし昆布 とうふ わかめ みそ	米 小麦 小麦粉 油 じゃがいも さとう	玉ねぎ にんじん しいたけ さやいんげん キャベツ	597	15.6	23.1
9	月	ごはん		とうふいりハンバーグ もやしとおおなのソテー やさいのポターージュ	牛乳 ぶたひき肉 とうふ	米 油 バター パン粉 じゃがいも	玉ねぎ もやし こまつな にんじん クリームコーン缶 パセリ	667	14.6	27.8
10	火	ごはん		さんがやき こまつなとえのきのおひたし いそピーズ わかたけじる	牛乳 あじすり身 たまご みそ かつお節 大豆 青のり だし削り節 だし昆布 かまぼこ わかめ	米 さとう かたくり粉 油 玉ふ	玉ねぎ にんじん ねぎ しょうが しそ こまつな えのきだけ だけのこ	589	18.7	23.7
11	水	ぶどうパン		スペインふうオムレツ カラフルサラダ オニオンスープ	牛乳 とり肉 たまご ベーコン	ぶどうパン 油 じゃがいも さとう	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン エリンギ パセリ	609	16.3	33.8
12	木	ちゅうかどん		じゃこポテト もやしとにらのナムル	ぶた肉 いか えび 牛乳 ちりめんじゃこ	米 油 さとう かたくり粉 ごま油 じゃがいも マヨネーズ ごま	にんにく しょうが にんじん だけのこ しいたけ キャベツ ねぎ さやえんどう もやし にら	596	17.4	21.6
13	金	きびごはん かみかみ献立		いかにザンギ ごますあえ みそしる	牛乳 いか だし削り節 だし昆布 みそ	米 きび かたくり粉 油 さとう ごま	しょうが にんにく こぼろ にんじん 大根 玉ねぎ こまつな	586	15.3	25.5
16	月	ガーリックライス		しろみざかなのオニオンソースがけ まめとやさいのドレッシングあえ ミネストローネ	牛乳 メルルーサ みそ 大豆 ベーコン ぶた肉	米 オリーブ油 バター 油 さとう マカロニ	にんにく パセリ 玉ねぎ きゅうり にんじん れんこん えだ豆 セロリ キャベツ トマト缶 トマトピューレ	603	17.6	23.9
17	火	ぶきごはん		ぶたにくのスタミナみそやき やさいのごましょうゆかけ すましじる	油あげ 牛乳 ぶた肉 みそ だし削り節 だし昆布 かまぼこ とうふ	米 さとう ごま	ぶき にんにく こまつな もやし にんじん えのきだけ ねぎ みすな	583	19.6	28.6
18	水	コーンマヨネーズパン 国産小麦パン		じゃがいものオランダふう コールスローサラダ あまなつみかん	ハム 牛乳 ベーコン ぶた肉 粉チーズ	食パン マヨネーズ 油 じゃがいも さとう	コーン缶 クリームコーン缶 玉ねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり りんご あまなつみかん	587	15.4	34.8
19	木	だいずいりじゃこごはん		あつやきたまご やさいのおかかあえ みそしる	大豆 ちりめんじゃこ 牛乳 とりひき肉 たまご かつお節 だし削り節 だし昆布 とうふ みそ	米 油 さとう じゃがいも	玉ねぎ にんじん しいたけ グリーンピース キャベツ こまつな コーン缶 ねぎ 大根	590	17.8	25.9
20	金	むぎごはん		なまあげとえびのいために きりほしいりちゅうかサラダ やしししゃも	牛乳 生あげ えび ししゃも	米 小麦 油 じゃがいも さとう かたくり粉 ごま油 ごま	にんじん しいたけ だけのこ キャベツ いんげん 切り干し大根 もやし にんじん きゅうり	652	17.5	26.4
23	月	さんさいうどん		ツナいりゆでやさい チーズやきおにぎり	だし削り節 だし昆布 とり肉 油あげ かまぼこ 牛乳 ツナ チーズ	うどん 油 さとう 米	にんじん だけのこ わらび しめじ ぜんまい えのきだけ ねぎ キャベツ きゅうり	627	16.1	27.8
24	火	ごはん		しゅうまい やさいのオイスターいため はるさめスープ	牛乳 とりひき肉 たらすり身 とり肉	米 さとう しゅうまいの皮 油 ごま油 はるさめ	しょうが しいたけ 玉ねぎ ねぎ にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ	603	14.1	21.6
25	水	カレーライス		シーフードサラダ ジュシーフルーツ	ぶた肉 牛乳 いか えび	米 小麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	とうがらし にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご セロリ トマト缶 キャベツ きゅうり レモン汁 ジュシーフルーツ	644	13.2	25.7
26	木	ごはん		さけのさいきょうやき ごもくきんぴら よしのじる	牛乳 さけ みそ だし削り節 だし昆布 油あげ とうふ	米 さとう ごま油 しらたき ごま 片栗粉	しょうが れんこん にんじん こぼろ さやいんげん 大根 しいたけ こねぎ	588	19.2	24.0
27	金	マーボーやきそば		ガーリックポテト もやしのちゅうかふうサラダ	豚ひき肉 みそ とうふ 牛乳 わかめ	ちゅうかめん 油 かたくり粉 ごま油 じゃがいも さとう	しょうが にんにく しいたけ にんじん ねぎ にら もやし きゅうり	620	16.5	29.8
28	土	わかめごはん 運動会お弁当給食 ※この日は飲用牛乳の代わりに、パックのお茶を提供します。	お茶	とりにくのからあげ キャベツのソテー ポテトフライ ミニトマト ポイルブロッコリー 	とり肉 ベーコン カットわかめ	米 小麦 かたくり粉 油 じゃがいも	しょうが キャベツ コーン缶 にんじん グリーンアスパラガス ミニトマト ブロッコリー	592	13.4	27.8
☆5月30日(月) 振替休業日☆										
31	火	ごはん		とうふステーキやさいあんかけ かぼちゃのにつけ みそしる	牛乳 とうふ だし削り節 だし昆布 油あげ みそ カットわかめ	米 小麦粉 油 さとう かたくり粉	にんにく 玉ねぎ にんじん えのきだけ パセリ かぼちゃ もやし ねぎ	591	14.4	22.8

小学校 中学年	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分	食物繊維
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
摂取量	606	16.3	26.3	338	106	2.2	2.9	226	0.36	0.49	37	2.2	4.5
基準量	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2未満	4.5以上

【学校給食実施基準(文部科学省)の「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食実施基準」の児童(8~9歳)の基準値を記載しております。】

※材料仕入れ等の都合により、献立名・食材を変更する場合がございます。ご了承ください。
※アレルギー注意：給食で初めて食べる食材がないように、ご家庭でもご協力をお願いいたします。