

2021年5月

学校給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校中学年)			
					あか	みどり	きいろ	熱量	たんぱく質	脂質	
					血・筋肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	(kcal)	(g)	(g)	
6	木	ロールパン	○	大豆のチリコンカン ブロッコリーのシーザーサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 大豆 ハム	にんじん トマト ブロッコリー たまねぎ キャベツ コーン	パン ジャがいも さとう クルトン ドレッシング	673	25.3	27.4	
7	金	ごはん	○	具だくさんぶたどん 野菜のごまドレッシングあえ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 卵	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ こんにゃく しめじ キャベツ もやし しょうが	米 さとう ごま油 ごま	632	25.8	19.9	
10	月	ごはん	○	さんまおろし煮 きゅうりのゆかりあえ さつま汁	牛乳 さんま ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ きゅうり ごぼう はくさい だいこん しそ	米 さつまいも	645	26.8	19.4	
11	火	麦ごはん	○	おやこどん 鳴門わかめのすだちすあえ はちみつレモンゼリー	牛乳 とり肉 かまぼこ 卵 ちりめん わかめ	にんじん ねぎ 干しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり すだち果汁	米 押し麦 さとう ごま ゼリー	695	25.2	17.9	
12	水	ごはん	○	ほうれん草入りえびしゅうまい かんこく風すきやき	牛乳 えびしゅうまい ぶた肉 焼きとうふ	にんじん しょうが にんにく こんにゃく たまねぎ はくさい 根深ねぎ りんご ほうれんそう	米 焼きふ さとう ごま	631	25.8	19.8	
13	木	小型パン	○	ビーフンの五目いため フルーツあんじん メープルジャム	牛乳 ぶた肉 ちくわ	にんじん ピーマン チンゲンサイ たまねぎ もやし キャベツ みかん パイン もも	パン ビーフン ごま油 あんじんとうふ メープルジャム	621	23.0	18.0	
14	金	ごはん	○	はんべんのこうみあげ ぶた肉のやながわ煮	牛乳 はんべん ぶた肉 卵 青のり	にんじん さやいんげん ごぼう 干しいたけ たまねぎ	米 天ぷら粉 さとう 油	673	27.0	20.0	
17	月	ごはん	○	ポテトオムレツ 切り干し大根の煮もの オレンジ	牛乳 卵 牛肉 さつまあげ	にんじん さやいんげん こんにゃく 切り干しだいこん たけのこ オレンジ	米 ジャがいも さとう	652	23.3	17.4	
18	火	ごはん	○	サバの塩焼き 野菜のつけあわせ 豆乳入りとん汁 バックボン酢	牛乳 サバ ぶた肉 とうふ 油あげ みそ 豆乳	にんじん ねぎ はくさい ごぼう だいこん	米	625	28.6	20.6	
19	水	玄米ごはん	○	とりそぼろどん 小松菜と小もろのスープ	牛乳 とり肉 卵 ベーコン とうふ	にんじん こまつな しょうが えだまめ たまねぎ えのきだけ	米 玄米 さとう にこもち	670	26.8	22.2	
20	木	ごはん	○	肉だんごのあますあん 野菜いため こくとうビーンズ(小中のみ)	牛乳 肉だんご ぶた肉 いか 大豆	にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	米 こくとう	635	29.4	19.2	
21	金	ごはん	○	ジャがいものいそ煮 ツナあえ	牛乳 ぶた肉 あつあげ さつまあげ ひじき ツナ	にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ こんにゃく もやし キャベツ	米 ジャがいも さとう ごま	632	23.9	18.0	
24	月	ごはん	○	はるまき ぶたキムチいため	牛乳 はるまき ぶた肉	にんじん にんにく はくさい はくさいキムチ もやし	米 さとう 油 ごま油	699	29.4	26.6	
25	火	ごはん	○	とり肉のごまがらめ ふしめん汁 のりふりかけ	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ	にんじん ねぎ しょうが だいこん ごぼう たまねぎ しめじ	米 さとう でんぷん ふしめん ごま	650	27.0	20.0	
26	水	麦ごはん	○	ハヤシライス 健康サラダ	牛乳 牛肉 ツナ ひじき	にんじん グリンピース たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン にんにく	米 押し麦 ジャがいも さとう 油 ごま ハヤシルー	667	22.9	22.5	
27	木	食パン	○	セルフハムサンド (ハム、ポイルキャベツ、チーズ、マヨネーズ) ポテトスープ	牛乳 ハム ベーコン チーズ	にんじん パセリ キャベツ たまねぎ コーン	パン ジャがいも マヨネーズ	641	25.5	27.3	
28	金	ごはん	○	ぶた肉とこんにゃくのみそ煮 ピーナッツあえ	牛乳 ぶた肉 あつあげ さつまあげ みそ ハム	にんじん さやいんげん こまつな しょうが こんにゃく たけのこ キャベツ もやし	米 さとう ピーナッツ	646	27.4	19.4	
31	月	ごはん	○	いわしのかば焼き風 みそ汁 冷とうパイン	牛乳 いわし とうふ 油あげ みそ わかめ	ねぎ だいこん たまねぎ パイン	米 さとう でんぷん 油	676	25.4	21.3	
☆ 材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。								平均	654	26.0	20.9
								基準量	650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g

※栄養価については、小学校中学年を基準に、
成長段階に応じて分量を設定しています。