



5月 こんだてひょう

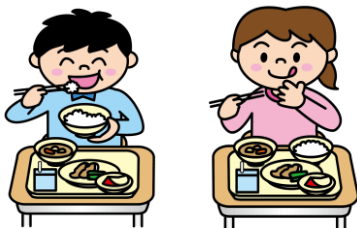
5月の目標
すききらいなく食べよう

◎ 今月の地場産の食材 ◎
みそ・米・こんにやく・小松菜
ほうれん草・チンゲンサイ・レタス など



日	曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	みどり おもに体の調子を整える	きいろ おもにエネルギーのもとになる	エネルギー(kcal) ナトリウム(mg)
1	金	たけのこごはん・牛乳	牛乳 油揚げ	たけのこ かんぴょう にんじん	精白米 発芽玄米 油 さとう	小 640 中 747 412
		さばのしおやき	さば			
		たくあんあえ	かつお節	だいこん きゅうり キャベツ にんじん	ごま	
		ゆばのすましじる	かまぼこ 湯葉 わかめ	えのきたけ たまねぎ こまつな みすな		
		かしわもち			上新粉 さとう あずき	
7	木	むぎごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	小 698 290 中 827 308
		チキンカレー	鶏肉 いんげん豆 豆乳	たまねぎ にんにく しょうが にんじん りんご	じゃがいも 油	
		はなやさいサラダ		ブロッコリー カリフラワー コーン きゅうり	ノンエッグごまドレッシング	
		フルーツのゼリーあえ		もも パインアップル みかん	アセロラジュレ	
8	金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 604 362 中 752 418
		ぎんさわらのたつたあげ	銀さわら		油	
		うめびたし	かつお節	こまつな きゅうり もやし にんじん 梅干し	さとう	
		ふるさとじる	油揚げ みそ とうふ	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん こんにやく しいたけ 根深ねぎ	じゃがいも	
		中学校のみ：白ゴマつくね	鶏肉	たまねぎ	ごま 小麦粉 油	
11	月	スパゲティ・牛乳	牛乳		スパゲッティ 油	小 640 365 中 770 400
		ミートソース	豚肉 大豆	マッシュルーム トマト	油 豆乳バター さとう	
		イタリアンサラダ		ブロッコリー きゅうり キャベツ 赤ピーマン コーン	イタリアンドレッシング	
		バジルポテト		バジル	じゃがいも 油	
		チーズ	チーズ			
12	火	チャーハンふう ませごはん・牛乳	豚肉 牛乳	ピーマン にんじん 根深ねぎ	精白米 麦 油	小 659 574 中 752 603
		やきぎょうざ	豚肉	にら たまねぎ しょうが	小麦粉	
		キャベツのうましおあえ		キャベツ もやし きゅうり にんじん	ごま油 ごま	
		スンドゥップふうスープ	豚肉 とうふ あさり みそ	にんにく にんじん たまねぎ きくらげ えのきたけ にら チンゲンサイ	ごま油	
		ヨーグルト	ヨーグルト			
13	水	まるパンよこぎり・牛乳	牛乳		丸パン横切り	小 625 328 中 773 356
		コロッケ		にんじん たまねぎ コーン グリンピース	じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう 油	
		シーザーサラダ		キャベツ きゅうり ブロッコリー レタス 赤ピーマン	シーザードレッシング さとう ク ルトン	
		ポトフ	ベーコン ミートボール	たまねぎ セロリ にんじん コーン さやいんげん チンゲンサイ	じゃがいも	
14	木	げんまいごはん・牛乳	牛乳		精白米 発芽玄米	小 616 404 中 733 448
		とりのマスタードやき	鶏肉	レモン	さとう 油 はちみつ	
		みそチーズあえ	チーズ みそ	ほうれん草 キャベツ もやし にんじん	さとう	
		よかっぺじる	生揚げ みそ こんぶ	ごぼう にんじん だいこん えのきたけ かぼちゃ 根深ねぎ		
15	金	むぎごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	小 608 358 中 725 394
		ビビンバ	豚肉 こうやとうふ	にんにく しょうが にんじん たけのこ	油 さとう ごま油	
		やさいのナムル		もやし こまつな きゅうり えのきたけ 赤ピーマン にんにく	さとう ごま油 ごま	
		わかめスープ	なると とうふ わかめ	にんじん たまねぎ 根深ねぎ チンゲンサイ	ごま油	
18	月	うどん・牛乳	牛乳		うどん	小 637 398 中 755 436
		やさいかきあげ		長ねぎ たまねぎ にんじん	油 小麦粉	
		ごまあえ		キャベツ もやし こまつな にんじん	ごま さとう	
		さんさいうどんじる	鶏肉 なると 油揚げ	にんじん たまねぎ 山菜 たけのこ えのきたけ しいたけ さやいんげん 根深ねぎ		
		クレープ	豆乳		油 こめ粉 さとう	

日	曜	献立名	あか おもにからだをつくる	みどり おもに体の調子を整える	きいろ おもにエネルギーのもとになる	エネルギー(kcal) カロリー(mg)
19	火	むぎごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	小 636 397 中 763 442
		とうふのそぼろに	油揚げ とうふ	ごぼう にんじん だいこん 葉ねぎ	油	
		ごぼうサラダ	かつお節	ごぼう キャベツ にんじん こまつな コーン	ノンエッグマヨネーズ さとう	
		きのこけんちん	とうふ こんぶ	にんじん こんにゃく だいこん しいたけ えのきたけ しめじ 根深ねぎ	油 じゃがいも	
20	水	ロールパン・牛乳	牛乳		ロールパン	小 740 505 中 921 577
		あつあけのトマトチーズやき	生揚げ チーズ	にんにく たまねぎ パセリ	油	
		イタリアンサラダ		キャベツ アスパラガス 赤ピーマン カリフラワー コーン	イタリアンドレッシング さとう	
		クラムチャウダー	牛乳 クリーム あさり いんげん豆	たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー 白いんげんまめ	じゃがいも マカロニ	
21	木	むぎごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	小 666 351 中 790 387
		カツオフライ	かつお		小麦粉 油	
		ひじきのにももの	大豆 さつま揚げ ひじき	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	油 さとう	
		とんじる	豚肉 生揚げ みそ	ごぼう にんじん だいこん 根深ねぎ	油 じゃがいも	
22	金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 648 491 中 779 571
		ハンバーグおろしソースかけ	鶏肉 豚肉	たまねぎ だいこん えのきたけ しいたけ	さとう 片栗粉	
		カラフルサラダ		ブロッコリー きゅうり キャベツ 赤ピーマン コーン	フレンチドレッシング	
		とりにくのスープ	鶏肉	たまねぎ にんじん えのきたけ ブロッコリー チンゲンサイ	じゃがいも	
		ミルク			さとう	
25	月	ラーメン・牛乳	牛乳		中華めん	小 644 385 中 773 426
		たけのこしょうまい②③	たら 大豆	たけのこ キャベツ	油 小麦粉	
		ちゅうかあえ		こまつな キャベツ きゅうり えのきたけ 赤ピーマン	ナムルドレッシング さとう ごま	
		みそラーメンスープ	豚肉 なた	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ コーン もやし チンゲンサイ 根深ねぎ	油	
26	火	まぜごはん・牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳	にんじん ごぼう しょうが こんにゃく しめじ	精白米 発芽玄米 さとう	小 640 395 中 739 435
		メバルのてりやき	めばる		さとう	
		ごまマヨあえ①		ほうれん草 もやし キャベツ にんじん	ノンエッグマヨネーズ さとう ごま油 ごま	
		じゃがいものみそしる	みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな 根深ねぎ	じゃがいも	
		ミニたいやき			小倉あん 小麦粉 油 水あめ さとう でん粉	
27	水	コッペパン・牛乳	牛乳		コッペパン	小 593 303 中 753 321
		ハーブチキン	鶏肉	バジル にんにく		
		だいこんサラダ	ツナ	黄ピーマン だいこん レタス コーン	ごくみ風ドレッシング さとう	
		トマトスープ	ベーコン あさり	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト	じゃがいも マカロニ	
		いちごジャム		いちご	さとう	
		あまなつ			あまなつ	
28	木	ひじきごはん・牛乳	油揚げ 牛乳	にんじん こんにゃく ひじき	精白米 油 さとう	小 634 423 中 783 477
		メンチカツ	豚肉 鶏肉	キャベツ	さとう 小麦粉 油	
		あおなとだいのサラダ	ツナ 大豆	にんじん もやし きゅうり こまつな	野菜たっぷり和風ドレッシング	
		キャベツのみそしる	生揚げ みそ	にんじん たまねぎ キャベツ 根深ねぎ		
29	金	なめし・牛乳	牛乳	青菜	精白米 発芽玄米	小 603 399 中 747 446
		たまごやき	卵 豆乳	たまねぎ ほうれん草 にんじん	片栗粉	
		にびたし	油揚げ	こまつな キャベツ にんじん しいたけ しらたき	さとう ごま	
		すいとん	豚肉 油揚げ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく はくさい 根深ねぎ	油 じゃがいも すいとん	
		中学校のみ：パン		パン		



学校給食摂取基準 今月の平均
 エネルギー：小650kcal 中830kcal カルシウム：小350mg 中450mg 塩分：小2g未満 中2.5g未満
 エネルギー：小641kcal 中771kcal カルシウム：小395mg 中437mg 塩分：小2.5g 中3.1g

※都合により家庭配布の献立表の20日（水）コッペパン・いちごジャムがロールパンに、
 27日（水）のロールパンがコッペパン・いちごジャムに変更になります。