

学校給食予定献立表



5月の給食目標



「食事のあいさつをしよう」

| 献立名 | 使用材料 | グラム | き | あ | みどり | エネルギー (カロリー) | 献立名 | 使用材料 | グラム | き | あ | みどり | エネルギー (カロリー) |
|--------------|----------------|------|---|---|-----|-----------------|--------------|-----------|------|---|---|-----|-----------------|
| 1日(水) | ぎゅうにゅう | 206 | | ○ | | 小(低) | 7日(火) | ぎゅうにゅう | 206 | | ○ | | 小(低) |
| ぎゅうにゅう | こめこパン | 50 | ○ | | | 574 | ぎゅうにゅう | やきそばめん | 100 | ○ | | | 563 |
| こめこパン | にくだんご | 50 | | ○ | | 小(高) | やきそば | ぶたにく | 40 | | ○ | | 小(高) |
| にくだんごと | はくさい | 30 | | | ○ | 643 | ちんげんさいの | キャベツ | 35 | | | ○ | 637 |
| はくさいの | たまねぎ | 40 | | | ○ | 中・高 | スープ | ピーマン | 8 | | | ○ | 756 |
| クリームシチュー | にんじん | 10 | | | ○ | 815 | こめこの | たまねぎ | 15 | | | ○ | |
| ジャーマン | ほうれんそう | 15 | | | ○ | | ももタルト | にんじん | 10 | | | ○ | |
| ポテト | マッシュルーム | 5 | | | ○ | | | だいずもやし | 20 | | | ○ | |
| | あぶら | 1 | ○ | | | | | あぶら | 2 | ○ | | | |
| | とうにゅう | 18 | | | ○ | | | やきそばソース | 14 | | | | |
| | ホワイトルウ | 6 | ○ | | | | | ウスターソース | 1 | | | | |
| | しろワイン | 2 | | | | | | ケチャップ | 5 | | | | |
| | とりがらスープ | | | | | | | しお | 0.1 | | | | |
| | しお | 0.1 | | | | | | こしょう | 0.03 | | | | |
| | こしょう | 0.02 | | | | | | とりミンチ | 15 | | ○ | | |
| | ベーコン | 10 | | | ○ | | | ちんげんさい | 15 | | | ○ | |
| | じゃがいも | 50 | ○ | | | | | たまねぎ | 15 | | | ○ | |
| | たまねぎ | 10 | | | ○ | | | にんじん | 10 | | | ○ | |
| | にんにく | 0.3 | | | ○ | | | あぶら | 0.5 | ○ | | | |
| | パセリ | 0.03 | | | ○ | | | さけ | 2 | | | | |
| | オリーブオイル | 2 | ○ | | | | | とりがらスープ | | | | | |
| | しお | 0.3 | | | | | | しお | 0.4 | | | | |
| | こしょう | 0.03 | | | | | | こしょう | 0.01 | | | | |
| | | | | | | | | こめこのももタルト | 1個 | ○ | | | |
| 2日(木) | ぎゅうにゅう | 206 | | ○ | | 小(低) | 8日(水) | ぎゅうにゅう | 206 | | ○ | | 小(低) |
| ぎゅうにゅう | こめ | 80 | ○ | | | 556 | ぎゅうにゅう | こめ | 80 | ○ | | | 532 |
| ごはん | ぶたにく | 35 | | | ○ | 小(高) | ごはん | かりかりうめ | 2 | | | ○ | 小(高) |
| はるさめと | とうふ | 20 | | | ○ | 630 | うめひじき | ひじき | 1 | | | ○ | 603 |
| ぶたにくの | にら | 5 | | | ○ | 中・高 | ふりかけ | しろごま | 1 | ○ | | | 741 |
| いためもの | にんじん | 15 | | | ○ | 769 | じゃがいもと | さとう | 2.6 | ○ | | | |
| わかたけじる | たまねぎ | 30 | | | ○ | | れんこんの | しょうゆ | 0.6 | | | | |
| こどものひゼリー | ほししいたけ | 0.5 | | | ○ | | そばろに | さけ | 2 | | | | |
| | はるさめ | 15 | | | ○ | | はくさいと | あぶら | 0.5 | | | | |
| | にんにく | 0.3 | | | ○ | | こまつなの | とりミンチ | 35 | | ○ | | |
| | しょうが | 0.3 | | | ○ | | にびたし | じゃがいも | 65 | ○ | | | |
| | あぶら | 1 | ○ | | | | | れんこん・にんじん | 15 | | | ○ | |
| | とりがらスープ | | | | | | | たまねぎ | 40 | | | ○ | |
| | しょうゆ | 3 | | | | | | ほししいたけ | 0.5 | | | ○ | |
| | しお | 0.01 | | | | | | さやいんげん | 10 | | | ○ | |
| | こしょう | 0.02 | | | | | | あぶら | 1 | ○ | | | |
| | とりにく | 10 | | | ○ | | | さとう | 2 | ○ | | | |
| | かまぼこ | 8 | | | ○ | | | しょうゆ | 6 | | | | |
| | たけのこ | 15 | | | ○ | | | さけ・みりん | 2 | | | | |
| | にんじん | 10 | | | ○ | | | だしじる | | | | | |
| | わかめ | 0.3 | | | ○ | | | かたくりこ | 1.5 | | | | |
| | あおねぎ | 3 | | | ○ | | | はくさい | 40 | | | | |
| | さけ | 1 | | | | | | にんじん | 10 | | | | |
| | しょうゆ | 2 | | | | | | こまつな | 15 | | | | |
| | うすくちしょうゆ | 1 | | | | | | うすくちしょうゆ | 2.1 | | | | |
| | しお | 0.2 | | | | | | みりん | 0.7 | | | | |
| | だしじる・だしこんぶ | | | | | | | だしじる | 2.1 | | | | |
| | こどものひゼリー | 1個 | ○ | | | | | かつおぶし | 0.5 | | ○ | | |
| | (サイダー・レモン・りんご) | | | | | | | | | | | | |

5月5日は「こどもの日」です！

「端午の節句」に食べる行事食といえ
ば、「かしわもち」と「ちまき」が代表
的ですが、ほかにも地域によって様々な
お菓子が親しまれています。



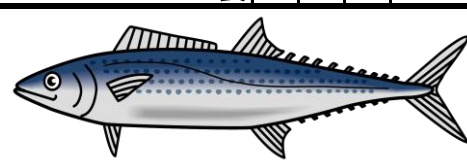
(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

学校給食予定献立表

食べる前は「いただきます」

食べ終わった後は「ごちそうさまでした」



| 献立名 | 使用材料 | グラム | き | あか | みどり | エネルギー (カロリー) | 献立名 | 使用材料 | グラム | き | あか | みどり | エネルギー (カロリー) |
|----------|---------------|-----|---|----|-----|-----------------|---|-----------|------|---|----|-----|-----------------|
| 9日(木) | ぎゅうにゅう | 206 | | ○ | | 小(低) | 14日(火) | ぎゅうにゅう | 206 | | ○ | | 小(低) |
| ぎゅうにゅう | こめ | 80 | ○ | | | 572 | ぎゅうにゅう | こめ | 70 | ○ | | | 542 |
| ハヤシライス | ぶたにく | 40 | | ○ | | | まめごはん | えんどうまめ | 15 | | | ○ | |
| アスパラサラダ | にんじん | 15 | | | ○ | 小(高) | さけ | さけ | 1 | | | | 小(高) |
| げんきヨーグルト | たまねぎ | 50 | | | ○ | 644 | しお | しお | 0.5 | | | | 604 |
| | マッシュルーム | 8 | | | ○ | | さわらの | さわら | 60 | | ○ | | |
| | ソテードオニオン | | | | ○ | 中・高 | さいきょうやき | しお | 0.3 | | | | 中・高 |
| | にんにく | 0.3 | | | ○ | 781 | のっぺいじる | さけ | 2 | | | | 735 |
| | あぶら | 1 | ○ | | | | | しろみそ | 6 | | ○ | | |
| | ハヤシルウ | 12 | ○ | | | | | みそ | 1 | | ○ | | |
| | ケチャップ | 4 | | | | | | さとう | 1 | ○ | | | |
| | あかワイン・ウスターソース | | | | | | | みりん | 2 | | | | |
| | とりがらスープ・こしょう | | | | | | | さけ | 2 | | | | |
| | アスパラ | 15 | | | ○ | | | うすあげ | 10 | | ○ | | |
| | キャベツ | 25 | | | ○ | | | さといも | 25 | ○ | | | |
| | にんじん | 10 | | | ○ | | | にんじん | 10 | | | ○ | |
| | しょうゆ・す | | | | | | | だいこん | 15 | | | ○ | |
| | さとう | 1.5 | ○ | | | | | ごぼう | 15 | | | ○ | |
| | エッグケアマヨネーズ | 1.5 | ○ | | | | | しろねぎ | 8 | | | ○ | |
| | げんきヨーグルト | 1個 | | | ○ | | | さけ | 1 | | | ○ | |
| 10日(金) | ぎゅうにゅう | 206 | | ○ | | 小(低) | 15日(水) | ぎゅうにゅう | 206 | | ○ | | 小(低) |
| ぎゅうにゅう | こめ | 80 | ○ | | | 565 | ぎゅうにゅう | バターロール | 40 | ○ | | | 584 |
| ごはん | さのたまあじつけのり | 1袋 | | ○ | | | バターロール | スパゲティ | 40 | ○ | | | 小(高) |
| さのたま | ぎゅうにく | 50 | | ○ | | 小(高) | トマトクリーム | とりにく | 20 | | ○ | | 647 |
| あじつけのり | たまねぎ | 45 | | | ○ | 645 | パスタ | たまねぎ | 40 | | | ○ | |
| ぎゅうにくの | キャベツ | 40 | | | ○ | 中・高 | ツナとだいの | しめじ | 8 | | | ○ | 中・高 |
| やきにくふう | にんじん | 15 | | | ○ | 799 | サラダ | ほうれんそう | 15 | | | ○ | |
| いため | しろねぎ | 10 | | | ○ | | | マッシュルーム | 5 | | | ○ | |
| おおさかしろなの | にんにく | 0.5 | | | ○ | | | にんにく | 0.5 | | | ○ | |
| かきたまじる | ごま | 1.5 | ○ | | | | | トマトみずに | 30 | | | ○ | |
| | ごまあぶら | 1 | ○ | | | | | オリーブオイル | 3 | ○ | | | |
| | あかみそ | 2 | | ○ | | | | あかワイン | 2 | | | | |
| | しょうゆ・さけ | | | | | | | ケチャップ | 10 | | | | |
| | さとう | 2.5 | ○ | | | | | とうにゅう | 15 | | ○ | | |
| | しお・こしょう | | | | | | | とりがらスープ | | | | | |
| | たまご | 20 | | | ○ | | | しお | 0.3 | | | | |
| | とうふ | 15 | | | ○ | | | こしょう | 0.03 | | | | |
| | おおさかしろな | 10 | | | ○ | | | やさいブイヨン | | | | | |
| | たまねぎ | 15 | | | ○ | | | ツナ | 10 | | ○ | | |
| | わかめ | 0.3 | | | ○ | | | だいのみずに | 15 | | ○ | | |
| | うすくちしょうゆ | 2.5 | | | | | | キャベツ | 25 | | | ○ | |
| | みりん・しお・かたくりこ | | | | | | | さやいんげん | 8 | | | ○ | |
| | だしじる・だしこんぶ | | | | | | | サウザンアイランド | | | | ○ | |
| | | | | | | | | ドレッシング | 1袋 | | | | |
| 12日(日) | ぎゅうにゅう | 206 | | ○ | | 小(低) | <div style="text-align: center;"> <h2>さわら (鯖)</h2>  <ul style="list-style-type: none"> 旬は秋から春で、春の魚として知られています 成長にともなって名前がかわる「出世魚」のひとつ 小さいころは「サゴシ(サゴチ)」と呼ばれます サバ科の魚です </div> | | | | | | |
| ぎゅうにゅう | こめ | 80 | ○ | | | 560 | | | | | | | |
| ぶたどん | ぶたにく | 60 | | ○ | | | | | | | | | |
| ブロッコリーの | たまねぎ | 50 | | | ○ | 小(高) | | | | | | | |
| ごまマヨネーズ | にんじん・ごぼう | 15 | | | ○ | 633 | | | | | | | |
| あえ | しろねぎ・さやいんげん | 10 | | | ○ | | | | | | | | |
| | しょうが | 0.6 | | | ○ | 中・高 | | | | | | | |
| | あぶら | 1 | ○ | | | 779 | | | | | | | |
| | さとう | 3.5 | ○ | | | | | | | | | | |
| | しょうゆ・さけ・みりん | | | | | | | | | | | | |
| | ブロッコリー | 25 | | | ○ | | | | | | | | |
| | キャベツ | 20 | | | ○ | | | | | | | | |
| | かまぼこ | 8 | | ○ | | | | | | | | | |
| | ホールコーン | 5 | | | ○ | | | | | | | | |
| | エッグケアマヨネーズ | 3.5 | ○ | | | | | | | | | | |
| | しょうゆ | 0.6 | | | | | | | | | | | |
| | さとう | 0.4 | ○ | | | | | | | | | | |
| | すりしろごま | 1.5 | ○ | | | | | | | | | | |

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)