

2023年 5月 1日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏の照り焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	60
玉葱	30
清酒(純米酒)	2
しょうが	1
こいくちしょうゆ	3.8
本みりん	3
上白糖	2
【三度豆の甘酢あえ】	
はくさい	45
さやいんげん	15
上白糖	2.7
食塩	0.6
米酢	3.6
うすくちしょうゆ	1.5
【ごぼうとあげのみそ汁】	
ごぼう	15
油揚げ	5
はくさい	30
にんじん	15
こまつな	20
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

2023年 5月 2日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【こどもの日お祝い牛肉ちらし】	
水稻穀粒(精白米)	70
昆布だし	0.3
米酢	12
上白糖	4.5
食塩	0.3
米酢	4
和牛モモ(脂身付き)	30
和牛肉ばら(脂身付き)	5
ごぼう	15
にんじん	20
干し椎茸	1
綿実油	0.5
清酒(純米酒)	0.75
こいくちしょうゆ	4.5
上白糖	6
食塩	0.3
きざみのり ※基本食のみ	0.8
きざみのり ※段階食のみ	1個
【きゅうりの生姜あえ】	
きゅうり	20
キャベツ	40
しょうが	0.9
上白糖	1.8
うすくちしょうゆ	3.6
【うすくず汁】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	20
じゃがいも	30
玉葱	20
油揚げ	5
糸みつば	5
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4
かたくり粉	2.5
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

2023年 5月 3日(水)

献立名/食品名	g
<div style="writing-mode: vertical-rl; font-size: 4em; font-weight: bold;">憲法記念日</div>	

2023年 5月 4日(木)

献立名/食品名	g
<div style="writing-mode: vertical-rl; font-size: 4em; font-weight: bold;">みどりの日</div>	

2023年 5月 5日(金)

献立名/食品名	g
<div style="writing-mode: vertical-rl; font-size: 4em; font-weight: bold;">いぶきの日</div>	

※お知らせ※

食品成分表の改訂により、本校は八訂の食品成分表を用いて献立作成しております。八訂では食品のエネルギー量(カロリー)が見直され、同様の食材や分量であっても七訂に比べエネルギー量が50~70kcal程度減少しております。身長、体重等の健康面等でご質問等ありましたら、いつでも栄養教諭までご相談ください。

※中高等部の普通食を基準としています。小学部は全体の約8割りの栄養価です。

月間栄養量	
エネルギー(kcal)	648
たんぱく質(g)	31.0
脂質(g)	21.1
塩分(g)	2.8

エネルギー(kcal)	643
たんぱく質(g)	28.5
脂質(g)	19.5
塩分(g)	3.1

エネルギー(kcal)	647
たんぱく質(g)	27.5
脂質(g)	19.9
塩分(g)	3.1

5 月

学校給食献立表

2023年 5月15日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【豚肉の甘辛いため】	
豚モモ(脂身付き)	50
豚ばら(脂身付)	10
玉葱	40
にんにく	0.3
清酒(純米酒)	2.5
りんごピューレ	4.5
こいくちしょうゆ	5.5
上白糖	4
綿実油	0.5
【焼きかぼちゃの甘酢みつけ】	
西洋かぼちゃ	60
上白糖	1.6
食塩	0.2
米酢	2
うすくちしょうゆ	1.4
【もずくとおからのとろり汁】	
ソフト豆腐	30
はくさい	30
オクラ	10
えのきたけ	10
沖縄もずく(塩蔵、塩抜き)	12
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

2023年 5月16日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉のごまだれ焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	60
玉葱	30
ごま(ねり)	6
上白糖	0.6
本みりん	1.6
こいくちしょうゆ	4.6
ごま(すり)	2
【三度豆のおかか和え】	
さやいんげん	20
キャベツ	40
上白糖	1.5
うすくちしょうゆ	3
かつお加工品(かつお節)	0.4
【はくさいのみそ汁】	
はくさい	30
にんじん	15
ぶなしめじ	10
油揚げ	5
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

2023年 5月17日(水)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【コッパン(はちみつ)】	
★コッパン	1個
はちみつ	1個
【サーモンのコーンマヨ風味焼き】	
しろさけ	70
うすくちしょうゆ	2.6
白ワイン	2.6
食塩	0.1
白こしょう	0.03
パセリ(乾)	0.2
玉葱	25
ぶなしめじ	10
とうもろこし(か-補冷凍)	10
エッグケアドレッシング	7
【ミネストローネ】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	9
じゃがいも	20
にんじん	15
キャベツ	20
大豆(国産、ゆで)	20
にんにく	0.6
セロリー	5
綿実油	2
白ワイン	1.5
トマト缶詰(ダイス)	37
トマトケチャップ	7
食塩	0.2
白こしょう	0.03
コンソメ(粉末)	1.5
水	130

2023年 5月18日(木)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【みそカツ(2個)】	
豚ひれ	60
食塩	0.15
こしょう混合	0.03
薄力粉	4.7
水	4.7
パン粉(乾燥)	10
なたね油	6
八丁味噌	2.25
赤みそ	1.5
上白糖	1.7
本みりん	1.7
水	12
かたくり粉	0.3
【きゅうりの甘酢あえ】	
きゅうり	40
だいこん	20
上白糖	1.6
米酢	2.8
こいくちしょうゆ	2.3
【すまし汁】	
はくさい	30
玉葱	30
にんじん	10
えのきたけ	10
糸みつば	5
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

2023年 5月19日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【中華丼】	
水稻穀粒(精白米)	80
豚モモ(脂肪なし)	40
清酒(純米酒)	1.1
はくさい	60
チンゲンツアイ	20
玉葱	60
にんじん	20
ぶなしめじ	10
白ねぎ	10
しょうが	0.5
綿実油	0.5
上白糖	0.4
食塩	0.6
こしょう混合	0.02
こいくちしょうゆ	4.5
がらスープ(ポーク&チキン)	7
かたくり粉	3.5
水	40
【厚揚げの生姜醤油かけ】	
厚揚げ	60
しょうが	0.45
上白糖	1.2
こいくちしょうゆ	2
【みかん(缶)】	
みかん(缶詰)	40

エネルギー (kcal)	658
たんぱく質 (g)	29.5
脂質 (g)	18.9
塩分 (g)	2.6

エネルギー (kcal)	674
たんぱく質 (g)	30.5
脂質 (g)	24.5
塩分 (g)	3.0

エネルギー (kcal)	687
たんぱく質 (g)	38.2
脂質 (g)	25.1
塩分 (g)	3.0

エネルギー (kcal)	647
たんぱく質 (g)	31.0
脂質 (g)	17.9
塩分 (g)	2.2

エネルギー (kcal)	650
たんぱく質 (g)	30.2
脂質 (g)	18.5
塩分 (g)	1.8

5 月

学校給食献立表

2023年 5月22日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【さけの塩焼き】	
しろさけ	70
食塩	0.2
清酒(純米酒)	2
食塩	0.4
【新じゃがいものそぼろ煮】	
じゃがいも	40
豚ひき肉	10
玉葱	25
ちくわ	15
にんじん	10
さんどまめ(冷凍)	10
綿実油	1.5
本みりん	1.5
上白糖	3.2
こいくちしょうゆ	3
うすくちしょうゆ	2.5
削り節	1.2
水	40
かたくり粉	1.5
【手作りひじきふりかけ】	
干ひじき(アリス釜、乾)	3
かつおぶし(粉末)	0.9
ごま(いり)	3
上白糖	6
本みりん	3.9
こいくちしょうゆ	5
だし(削り節だし)	20

エネルギー(kcal)	671
たんぱく質(g)	35.5
脂質(g)	16.7
塩分(g)	2.8

2023年 5月23日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【おさつパン】	
★おさつパン	60
【鶏肉のハニーマスタード焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	60
食塩	0.4
白ワイン	1.2
黒こしょう	0.03
玉葱	20
青ピーマン	8
にんにく	0.5
はちみつ	5
粒入りマスタード	3
オリーブ油	1
【大麦と野菜のスープ】	
ショルダーベーコン	10
大麦(七分つき押麦)	10
じゃがいも	20
キャベツ	25
にんじん	10
むきえだまめ(冷凍)	5
食塩	0.3
こしょう混合	0.04
うすくちしょうゆ	2
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【★乳 ヨーグルト】	
★ヨーグルト(コアコアプラス)	1個

エネルギー(kcal)	74
たんぱく質(g)	32.5
脂質(g)	25.8
塩分(g)	3.1

2023年 5月24日(水)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【チャプチェ】	
豚モモ(脂肪なし)	40
豚ばら(脂身付)	10
しょうが	0.7
清酒(純米酒)	2
普通はるさめ(乾)	12
玉葱	50
たけのこ(水煮)	15
チンゲンツァイ	30
にんじん	10
白ねぎ	5
干し椎茸	1.5
綿実油	1
こいくちしょうゆ	5.5
上白糖	2
食塩	0.3
白こしょう	0.03
ごま油	1
ごま(いり)	2
コチジャン	0.3
【チンゲンサイのスープ】	
ソフト豆腐	30
じゃがいも	30
チンゲンツァイ	30
ぶなしめじ	10
食塩	0.7
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2.7
がらすープ(ポーク&チキン)	7
水	150

エネルギー(kcal)	658
たんぱく質(g)	27.9
脂質(g)	18.7
塩分(g)	2.4

2023年 5月25日(木)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【田舎煮】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	30
清酒(純米酒)	1
綿実油	1
焼き豆腐	50
ちくわ	20
だいこん	40
じゃがいも	30
にんじん	15
干し椎茸	1
こいくちしょうゆ	7.8
上白糖	2.8
清酒(純米酒)	2
本みりん	2
削り節	1.6
水	60
【しらすと野菜のいためもの】	
ちりめんじゃこ	5
アスパラガス	15
キャベツ	40
米酢	4
上白糖	3
こいくちしょうゆ	1
うすくちしょうゆ	0.7
食塩	0.2
ごま油	1
【金時豆の甘煮】	
金時豆(乾)	12
上白糖	4.5
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	1.1
水	30

エネルギー(kcal)	667
たんぱく質(g)	32.3
脂質(g)	16.0
塩分(g)	2.8

2023年 5月26日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ハヤシライス】	
水稲穀粒(精白米)	80
和牛モモ(赤肉)	40
じゃがいも	40
玉葱	60
にんじん	20
マッシュルーム(水煮缶詰)	7
セロリー	5
綿実油	1
トマトピューレ	4
トマトケチャップ	6
食塩	0.85
こしょう混合	0.03
ローレル(粉)	0.02
デミグラスソース	4
ウスターソース	3
薄力粉	4
綿実油	3.1
水	70
コンソメ(粉末)	1.9
水	150
【キャベツのサラダ】	
キャベツ	40
さんどまめ(冷凍)	10
とうもろこし(加氷冷凍)	10
上白糖	1.5
食塩	0.3
白ワインピネガー	0.9
綿実油	0.6
うすくちしょうゆ	1.2
【洋なし(缶)】	
西洋なし(缶詰)	40

エネルギー(kcal)	655
たんぱく質(g)	23.7
脂質(g)	18.0
塩分(g)	2.8

5 月

学校給食献立表

2023年 5月29日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【揚げ魚の和風あんかけ】	
たら	70
食塩	0.2
薄力粉	8
なたね油	6
玉葱	30
チンゲンツァイ	20
にんじん	10
干し椎茸	1
だし(削り節・昆布だし)	45
上白糖	1.2
うすくちしょうゆ	5
かたくり粉	3
【とうふのみそ汁】	
ソフト豆腐	30
油揚げ	5
はくさい	30
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150
【焼きのり】	
焼きのり ※基本食のみ	1袋
きざみのり ※段階食のみ	2

エネルギー(kcal)	658
たんぱく質(g)	33.7
脂質(g)	18.4
塩分(g)	2.9

2023年 5月30日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【甘うまグリーンパワー丼】	
水稲穀粒(精白米)	80
豚モモ(脂身付き)	55
しょうが	1
にんにく	0.75
玉葱	40
こいくちしょうゆ	6.5
清酒(純米酒)	1.7
上白糖	4
だし(削り節・昆布だし)	6
ごま油	2.3
キャベツ	40
チンゲンツァイ	30
【みそ汁】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	15
油揚げ	5
はくさい	30
にんじん	15
えのきたけ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150
【甘夏みかん缶】	
なつみかん(缶詰)	40

エネルギー(kcal)	679
たんぱく質(g)	32.9
脂質(g)	19.8
塩分(g)	2.7

2023年 5月31日(水)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【鶏肉の塩こうじ焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	60
玉葱	30
塩麴	7
清酒(純米酒)	1
【おからのポテトサラダ】	
じゃがいも	30
おから(新製法)	12
にんじん	5
むきえだまめ(冷凍)	5
食塩	0.2
白こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	0.2
エッグケアドレッシング	6
上白糖	0.5
【あおさのすまし汁】	
あおさ(素干し)	0.25
じゃがいも	30
はくさい	30
えのきたけ	10
うすくちしょうゆ	6
本みりん	0.8
昆布だし	0.9
削り節	3.5
水	150

エネルギー(kcal)	664
たんぱく質(g)	28.7
脂質(g)	22.1
塩分(g)	1.7

新学年になり1か月がたちました
がみなさん学校には慣れてきま
したか？

5月は長いお休みもありますが、
お休みの間も学校に来る日と変わ
らず生活をすることで休み明けも
元気に登校してくださいね。

◎5月の給食の紹介です。
5月5日(金)は「こどもの日」
です。給食では5月2日(火)に
お祝いの「牛肉のちらし寿司」が
登場します。

「えんどう豆」や「三度豆」が旬
の野菜です。えんどう豆を使った
豆ごはんや三度豆の和えものが登
場します。

