

令和3年5月 学校給食予定献立表



日 (曜)	献立名	主な食品とその働き			調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		(黄) おもにエネルギーのもとになる	(赤) おもに体をつくるもとになる	(緑) おもに体の調子を整えるもとになる			
6 (木)	麦ご飯	こめ おおむぎ				620 20	
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも あぶら さんおんとう でんぷん	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん しょうが	だし しょうゆ みりん		
	塩昆布和え (塩昆布)	こまあぶら こま (さとう)	しおこんぶ (こんぶ)	きゅうり キャベツ かぶ	(しょうゆ しお)		
	牛乳		ぎゅうにゅう				
7 (金)	たんご 端午の節句献立・・・家系が絶えないことや子孫繁栄を願って柏の葉で巻いたかしわ餅を食べます。						
	豆ご飯	こめ もちこめ		えだまめ	こぶちや みりん しお さけ	677 25.8	
	小イワシ狭山茶フライ	パンこ でんぷん こむぎこ あぶら	イワシ だいずたんぱく	せんちや	しお こしょう		
	若竹汁		とりにく わかめ	にんじん たけのこ ぶき こんにやく	さけ しお しょうゆ みりん		
	かしわ餅	さとう こめこ でんぷん あぶら	あずき かんてん		しお		
	牛乳		ぎゅうにゅう				
麦ご飯	こめ おおむぎ						
10 (月)	豆腐とうずら卵の中華煮	あぶら さんおんとう こまあぶら でんぷん	とうふ ぶたにく うずらたまご	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ	チキンスープ しょうゆ さけ テンメンジャン しお	641 24.6	
	ねぎとこまつなのナムル (シーチキン)	さんおんとう こまあぶら こま (あぶら)	シーチキン (まぐろ)	ながねぎ こまつな にんじん	しお こしょう す しょうゆ (しお)		
	牛乳		ぎゅうにゅう				
	麦ご飯	こめ おおむぎ					
11 (火)	ピタパン	こむぎこ さとう ショートニング あぶら	こむぎたんぱく たっしふんにゅう		しお	622 23.6	
	スラッピージョー (デミグラスソース)	あぶら パンこ (こむぎこ さとう でんぷん あぶら)	ぶたにく だいず (マトン)	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム (たまねぎ トマト にんじん)	ケチャップ しお ちゅうのうソース ナツメグこ こしょう あかワイン ホークチキンスープ チリパウダー デミグラスソース (あかワイン しお)		
	小魚入り大学芋	さつまいも あぶら さんおんとう はちみつ こま	かえりにぼし		さけ しょうゆ みりん		
	マンダリンオレンジ			マンダリンオレンジ			
	牛乳		ぎゅうにゅう				
12 (水)	麦ご飯	こめ おおむぎ				659 26.3	
	酢豚	でんぷん あぶら きびとう	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ビーマン	しょうゆ チキンスープ さけ ケチャップ しお す		
	ナムル	さんおんとう こまあぶら こま		だいこん きゅうり もやし にんにく しょうが	しお しょうゆ		
	牛乳		ぎゅうにゅう				
13 (木)	麦ご飯	こめ おおむぎ				610 24.5	
	カツオの漁師揚げ	ばんこ こむぎこ でんぷん さとう	カツオ	しょうが	しょうゆ		
	豚汁	じゃがいも あぶら	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう こんにやく ながねぎ こまつな	だし		
	ふりかけ	さとう とうもろこしでんぷん	かつおぶし のり	まっちゃ	しお		
	牛乳		ぎゅうにゅう				
14 (金)	大豆入りひじきご飯	こめ さんおんとう あぶら	ひじき とうふ あぶらあげ だいず	にんじん こんにやく ほししいたけ	しょうゆ しお みりん	603 24	
	五目厚焼き玉子	さとう でんぷん あぶら	たまご とりにく もずく	にんじん たけのこ しいたけ	かつおぶし しょうゆ みりん す しお		
	けんちん汁	じゃがいも あぶら	とうふ	だいこん こんにやく ごぼう にんじん ながねぎ	だし しお しょうゆ		
	牛乳		ぎゅうにゅう				
17 (月)	ほうとう風うどん 汁	こむぎこ			しお	645 26	
	シシャモのカリカリフライ	さんおんとう でんぷん オリーブオイル じゃがいも あぶら げんまいこ こめこ	シシャモ	かぼちゃ ごぼう たまねぎ にんじん しめじ ながねぎ	しょうゆ さけ みりん だし		
	磯香和え		のり	こまつな もやし	しょうゆ		
	牛乳		ぎゅうにゅう				
	ソイ丼 具	こめ はつがげんまい あぶら さんおんとう アレルゲンフリーカレーフレーク (さとう) (でんぷん あぶら さとう さつまいも)	だいず ぶたにく パーコン (ぶたにく)	たまねぎ (トマトパウダー オニオンパウダー)	みりん しょうゆ カレーこ (しお) (しお カレーこ)		
わかめサラダ	こまあぶら さんおんとう	わかめ	きゅうり キャベツ ホールコーン	しお す しょうゆ			
アセロラゼリー	さとう		アセロラかじゅう	こうりょう(りんご)			
牛乳		ぎゅうにゅう					
18 (火)	ソイ丼 具	こめ はつがげんまい あぶら さんおんとう アレルゲンフリーカレーフレーク (さとう) (でんぷん あぶら さとう さつまいも)	だいず ぶたにく パーコン (ぶたにく)	たまねぎ (トマトパウダー オニオンパウダー)	みりん しょうゆ カレーこ (しお) (しお カレーこ)	611 23.8	
	わかめサラダ	こまあぶら さんおんとう	わかめ	きゅうり キャベツ ホールコーン	しお す しょうゆ		
	アセロラゼリー	さとう		アセロラかじゅう	こうりょう(りんご)		
	牛乳		ぎゅうにゅう				
	麦ご飯	こめ おおむぎ					
	豆腐とうずら卵の中華煮	あぶら さんおんとう こまあぶら でんぷん	とうふ ぶたにく うずらたまご	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ	チキンスープ しょうゆ さけ テンメンジャン しお		

日 (曜)	献立名	主な食品とその働き			調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		(黄) おもにエネルギーのもとになる	(赤) おもに体をつくるもとになる	(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		
	はしの日	毎月19日は食育の日です。はしを使って食べる和食献立を提供しますので、はしを忘れずに持ってきてみましょう。				
19 (水)	馬宮のご飯	こめ				619 21.3
	サバの竜田揚げ	あぶら でんぷん	サバ	しょうが	しょうゆ さけ みりん	
	かきたま汁	でんぷん	たまご	こまつな にんじん たまねぎ ながねぎ	しょうゆ しお だし	
	のり佃煮	みずあめ さとう	のり		しょうゆ す かつおエキス	
	牛乳		ぎゅうにゅう			
20 (木)	ガバオライス 発芽玄米ご飯	こめ はつがげんまい				619 24.3
	具	あぶら さんおんとう ごまあぶら	とりにく だいず	たまねぎ ビーマン あかピーマン にんにく パプリコ	オイスターソース トウバンジャン しょうゆ ナンプラー こしょう	
	フォー	あぶら こめこめん	とりにく	しょうが こまつな にんじん ながねぎ	しお さけ チキンガラスープ ナンプラー	
	牛乳		ぎゅうにゅう			
21 (金)	抹茶揚げパン (コッペパン)	コッペパン あぶら きびとう (こむぎこ マーガリン さとう)		まっちゃん	(しお)	618 21.8
	キャベツと肉団子のスープ (肉団子)		にくだんご とうふ (とりにく ぶたにく だいずたんぱく)	にんじん キャベツ こまつな ながねぎ しめじ (たまねぎ しょうが にんにく)	しょうゆ チキンスープ しお こしょう (しお)	
	スイートサラダ (マヨネーズ) (シーチキン)	さつまいも マヨネーズ さんおんとう (あぶら さとう) (あぶら)	シーチキン (だいずたんぱく) (まぐろ)	かぼちゃ レーズン	しお こしょう す (す しお) (しお)	
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	麦ご飯	こめ おおむぎ				
24 (月)	豆腐のチゲ風 (キムチ)	ごまあぶら さんおんとう (さとう)	とうふ ぶたにく あさり	キムチ もやし えのきだけ ながねぎ にんにく しょうが しめじ (はくさい たまねぎ りんご にんにく しょうが)	チキンスープ しょうゆ さけ こしょう (しお こんろエキス かつおエキス とうがらし)	622 27.7
	カラフルソテー (ベーコン)	あぶら (さとう)	ベーコン (ぶたにく)	キャベツ にんじん ホールコーン パセリ	しお こしょう (しお)	
	キャンディチーズ		チーズ			
	牛乳		ぎゅうにゅう			
25 (火)	ネパール風チキンカレー	こめ はつがげんまい				600 22.1
	カレー	あぶら じゃがいも さんおんとう	とりにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ しょうが ホールトマト	カレーこ こしょう チキンスープ ローリエ ターメリック しお カルダモン クミン クローブ ガラムマサラ ナツメグ	
	さわやかサラダ	あぶら さんおんとう 		なつみかん キャベツ きゅうり	す しお こしょう	
	牛乳		ぎゅうにゅう			
26 (水)	台湾ラーメン	中華めん	こむぎこ		しお	605 24.5
	汁	ごまあぶら	ぶたにく	にら もやし にんじん たまねぎ にんにく しょうが	トウバンジャン うすくちしょうゆ チキンスープ しお こしょう	
	揚げ餃子	こむぎこ でんぷん ごまあぶら さとう	ぶたにく だいずたんぱく	キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが	しょうゆ しお こしょう	
	中華きゅうり	さんおんとう ごまあぶら ごま		きゅうり にんにく しょうが	しお しょうゆ す いちみつとうがらし	
	牛乳		ぎゅうにゅう			
27 (木)	黒パン	こむぎこ こくとう ビートとう マーガリン タピオカでんぷん	だっしふんにゅう こむぎたんぱく		しお	613 20.5
	クラムチャウダー (ベーコン)	じゃがいも あぶら こむぎこ バター	ぎゅうにゅう ベーコン あさり しらはなまめペースト (ぶたにく)	にんじん たまねぎ マッシュルーム	しお こしょう ローリエ チキンスープ (しお)	
	グリーンサラダ	さんおんとう		キャベツ きゅうり アスパラガス	しお す しょうゆ こしょう	
	河内晩柑				かわちばんかん	
	牛乳		ぎゅうにゅう			
28 (金)	麦ご飯	こめ おおむぎ				606 21.7
	みそカツ	あぶら さんおんとう パンこ でんぷん こむぎこ	ぶたにく みそ だいずたんぱく		しお こしょう みりん	
	八杯汁	でんぷん じゃがいも	とうふ あぶらあげ	にんじん こんにやく ほししいたけ ごぼう ながねぎ	だし さけ しょうゆ みりん しお	
	即席漬け			キャベツ きゅうり	しお	
	牛乳		ぎゅうにゅう			
31 (月)	彩の国キャラットピラフ	あぶら さとう	とりにく	にんじん ホールコーン あかピーマン	しお こしょう	623 21.3
	豆入りストロガノフ (デミグラスソース)	なまクリーム あぶら こむぎこ バター (こむぎこ さとう でんぷん あぶら)	ぶたにく だいず (マトン)	たまねぎ にんじん にんにく しめじ トマトビュール (たまねぎ トマト にんじん)	あかワイン ポークチキンスープ しお こしょう デミグラスソース ローリエ (あかワイン しお)	
	小松菜とわかめのサラダ	さんおんとう あぶら ごま	わかめ	こまつな きゅうり ホールコーン	す しょうゆ	
	牛乳		ぎゅうにゅう			

基準 エネルギー 650kcal たんぱく質 21~33g *加工食品については、主な原材料および省令で義務付けられているアレルギー物質等を表示しています。(※キャリーオーバー等を除く)
平均 エネルギー 623kcal たんぱく質 23.5g ※キャリーオーバーとは、使用する原材料に含まれている食品添加物で、最終製品には残るが、その中では効果を発揮しないもの

◎献立は都合により変更する場合があります。
◎使用食材の放射能検査の結果は学校のホームページに掲載します。