



# 平成29年5月分 学校給食予定献立表 (小学校)



勿来学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	1人あたり	たんぱく質	食塩相当量
<b>★ こどもの日献立 ★ 「端午の節句 (5月5日)」は、子どものすこやかな成長を祝う行事です。給食ではかしわもちがでます。お楽しみに！</b>								
1	月	ごはん 牛乳(乳) かつおのなんばんづけ いそあえ(麦) わかたけみそ汁 かしわもち	牛乳(乳) かつお かにかまぼこ(麦) きざみのり わかめ みそ あずき	しょうが 長ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん たけのこ さやえんどう	ごはん でん粉 こめ油 さとう なたね油 しょうしん粉 しらたま粉	631 kcal	28.5 g	2.8 g
2	火	コッパン(乳、麦) いちごジャム 牛乳(乳) ハンバーグデミグラスソースかけ(乳、麦) アスパラとコーンのソテー 白いんげんとやさいのスープ	牛乳(乳) とり肉 だいず ぶた肉 ウィナー 白いんげんまめ ベーコン	玉ねぎ マッシュルーム アスパラガス とうもろこし にんじん キャベツ こまつな セロリ	パン(乳、麦) さとう パン粉(麦) ラード バター(乳) デミグラスソース(麦) なまクリーム(乳) オリーブオイル じゃがいも いちごジャム	715 kcal	30.1 g	3.1 g
8	月	ごはん 牛乳(乳) とり肉のマスタード焼き ごぼうサラダ オニオンスープ <b>カミカミメニュー</b>	牛乳(乳) とり肉 ベーコン	にんにく ごぼう にんじん キャベツ 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム パセリ	ごはん でん粉 ごま マヨネーズ	574 kcal	24.1 g	2.4 g
9	火	ごはん 牛乳(乳) ドライカレー(麦) かぼちゃチーズフライ(乳、麦) もずくスープ	牛乳(乳) ぶた肉 たら スキムミルク(乳) チーズ(乳) とり肉 もずく とうふ	玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ しょうが かぼちゃ ごぼう こねぎ	ごはん カレールウ(麦) こめ油 こむぎ粉(麦) さとう パン粉(麦) 油 ごま	646 kcal	28.6 g	2.7 g
10	水	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 <b>カミカミメニュー</b> くきわかめのいためもの ぶた汁	牛乳(乳) さば みそ くきわかめ さつまあげ とり肉 ぶた肉 とうふ	こんにゃく さやいんげん ごぼう 玉ねぎ にんじん だいこん	ごはん でん粉 こめ油 さとう じゃがいも	601 kcal	24.7 g	2.6 g
11	木	しょうゆラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ(麦)) 牛乳(乳) やさいはるまき(麦) グレープフルーツ	牛乳(乳) ぶた肉 なると	にんじん キャベツ 玉ねぎ ほうれんそう 長ねぎ メンマ にんにく グレープフルーツ	ちゅうかソフトめん(麦) さとう でん粉 はるさめ コーンフラワー ショートニング ラード こむぎ粉(麦) 水あめ 油 こめ油	719 kcal	25.8 g	3.3 g
12	金	ゆかりごはん 牛乳(乳) コーヒー あつやきたまご(卵) ごもくまめ	牛乳(乳) たまご(卵) とり肉 だいず こんぶ さつまあげ	あかじそ えだまめ にんじん ごぼう こんにゃく	ごはん じゃがいも こめ油 さとう	639 kcal	23.2 g	2.9 g
15	月	ごはん 牛乳(乳) ぶた肉のスタミナ焼き はるさめナムル 肉だんごスープ(卵)	牛乳(乳) みそ ハム ぶた肉 たまご(卵)	にんにく しょうが 長ねぎ もやし きゅうり にんじん ぜんまい 玉ねぎ キャベツ さやえんどう	ごはん はるさめ ごま油 さとう でん粉	634 kcal	28.9 g	2.3 g
16	火	ドッグパン(乳、麦) 牛乳(乳) やさいコロケ(麦) ワインソースがけ イタリアンサラダ キャロットポターージュ(乳、麦)	牛乳(乳) ベーコン スキムミルク(乳) チーズ(乳)	さやいんげん にんじん アスパラガス とうもろこし 玉ねぎ きゅうり キャベツ 赤パプリカ トマト にんじん	パン(乳、麦) さとう じゃがいも でん粉 パン粉(麦) 油 こめ油 こむぎ粉(麦) なまクリーム(乳) コーンスターチ	708 kcal	22.2 g	2.7 g

こんげつ しょくいくむひょう  
今月の食育目標

すききらいをなくそう

- ※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに( )で表記してあります。 たまご…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)
- ※減量ごはん・パン：通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。 学校給食では「そば・落花生」を使用しておりません。
- ※食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。
- ※かむ力を養い歯を丈夫にする食材を使用した「カミカミメニュー」を月3回以上とり入れていきます！



日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	I補給	たんぱく質	食塩相当量
17	水	ごはん 牛乳(乳) いわしのうめ煮 だいすのいそ煮 じゃがいもとキャベツのみそ汁	牛乳(乳) いわし ひじき だいす 油あげ ちくわ とり肉 とうふ みそ	うめぼし にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ キャベツ こまつな	ごはん でん粉 さとう こめ油 ごま油 じゃがいも	610 kcal	26.6 g	2.7 g
18	木	さんさいうどん(ソフトめん(麦)+さんさいかけ汁) 牛乳(乳) とり天(麦) はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 なると 	にんにく 玉ねぎ 干しいたけ わらび こまつな 長ねぎ にんじん レモン	ソフトめん(麦) こむぎ粉(麦) でん粉 こめ油 はちみつ 水あめ	742 kcal	31.2 g	2.9 g
19	金	ポークカレーライス(乳、麦)〈麦ごはん〉 牛乳(乳) フルーツカクテル ござかな <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">カミカミメニュー</span>	牛乳(乳) ぶた肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) かたくちいわし 青のり だいす	玉ねぎ にんじん グリンピース りんご バナナ にんにく しょうが パイナップル みかん はくとう	ごはん おおむぎ じゃがいも ごま ルウ(乳、麦) こめ油 ブドウ糖	693 kcal	23.7 g	2.6 g
22	月	ごはん 牛乳(乳) ネギびよんグラタン(乳、麦) こまつなのじゃこいため なっこそ汁	牛乳(乳) だいす ぶた肉 チーズ(乳) しらす干し とうふ みそ	長ねぎ トマト にんじん 玉ねぎ とうもろこし こまつな なめこ だいこん こねぎ	ごはん マカロニ(麦) 油 ごま油 じゃがいも 	637 kcal	25.7 g	2.6 g
23	火	メロンパン(卵 乳 麦) 牛乳(乳) レバーメンチカツ(麦) グリーンサラダ おおむぎ入りやさいスープ	牛乳(乳) とりレバー とり肉 ハム	玉ねぎ アスパラガス キャベツ きゅうり ブロッコリー もやし にんじん マッシュルーム セロリ にんにく	パン(乳、麦) さとう マーガリン(乳) でん粉 パン粉(麦) こめ油 オリーブオイル おしむぎ	708 kcal	28.6 g	2.4 g
24	水	ごはん 牛乳(乳) ししゃもあまずかけ② おかかあえ ご汁	牛乳(乳) ししゃも ちくわ けずりぶし だいす ぶた肉 油あげ とうふ みそ	にんじん 玉ねぎ みつば ほうれんそう もやし 長ねぎ だいこん こんにゃく	ごはん でん粉 こめ油 さとう じゃがいも 	608 kcal	25.2 g	2.7 g
25	木	しおラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+しおあじスープ(麦)) 牛乳(乳) いかしゅうまい(麦)② あまなつ	牛乳(乳) いか ほたて たら ぶた肉	玉ねぎ にんじん メンマ もやし キャベツ チンゲンサイ とうもろこし きくらげ 長ねぎ しょうが にんにく あまなつ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 パン粉(麦) さとう でん粉 こむぎ粉(麦) 水あめ ラード	580 kcal	25.4 g	3.0 g
26	金	むぎごはん 牛乳(乳) さんまのおろし煮 じゃがいものそぼろ煮	牛乳(乳) とり肉 あつあげ さつまあげ さんま	玉ねぎ にんじん  さやいんげん だいこん	ごはん おおむぎ じゃがいも さとう でん粉 	672 kcal	25.6 g	2.2 g
29	月	ごはん 牛乳(乳) しのだ煮 きんぴらごぼう <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">カミカミメニュー</span> じゃがいもとこまつなのみそ汁	牛乳(乳) とり肉 油あげ とうふ みそ	たけのこ ごぼう  にんじん さやいんげん こまつな 玉ねぎ	ごはん さとう でん粉 ラード こめ油 ごま じゃがいも	602 kcal	22.3 g	2.5 g
30	火	コッパン(乳、麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) しろみぎかなのフライ(麦) トマトソースかけ チャプスイ オレンジ	牛乳(乳) たら かまぼこ	玉ねぎ セロリ にんにく トマト ヤングコーン 干しいたけ キャベツ にんじん グリンピース オレンジ	パン(乳、麦) こむぎ粉(麦) パン粉(麦) こめ油 オリーブオイル ごま油 でん粉 ブルーベリージャム	658 kcal	25.9 g	2.9 g
31	水	ごはん 牛乳(乳) 白ごまつくね(麦)② だいこんのそぼろ煮 みそ汁	牛乳(乳) とりレバー とり肉 だいす とうふ 油あげ みそ	玉ねぎ だいこん キャベツ  こまつな	ごはん ごま さとう でん粉 パン粉(麦) ラード 水あめ 油 じゃがいも	603 kcal	24.0 g	2.2 g

給食回数20回

平均栄養価：エネルギー649 kcal たんぱく質 26.0g 脂質 18.6g カルシウム 377mg 食塩相当量 2.7g