



学校給食献立予定表



日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			栄養価 エネルギー 脂質 たんぱく質 食塩相当量		給食休み
			体をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品	児童	生徒	
1	金	たけのごはん すましじる ひじきいりとりつくね みつばのあえもの かしわもち ぎゅうにゅう	油あげ とり肉 どうふ かまぼこ わかめ ひじき ちくわ かつお節 牛乳	たけのこ にんじん えのきたけ たまねぎ もやし みつば	ごはん 油 さとう 山いも あんこ	626 15.5 26.4 2.4	790 17.8 32.7 3.1	
7	木	ポテトサンド(しょくパン ポテトサラダ) マッシュルームとベーコンのスープ ぎゅうにゅう とりにくのレモンしょうゆやき アセロラゼリー	ベーコン まぐろフレーク とり肉 牛乳	キャベツ コマツナ たまねぎ マッシュルーム きゅうり レモン果汁 アセロラ果汁	パン ジャがいも マヨネーズ	680 26.7 27.6 3.6	819 31.6 33.2 4.4	
8	金	むぎごはん なっとう たまねぎのみそしる さつまあげとやさいのもの ぎゅうにゅう	油あげ どうふ みそ さつまあげ とり肉 なっとう 牛乳	たまねぎ えのきたけ にんじん ごぼう だいこん	ごはん 大麦 さとう 油	628 17.7 27.2 2.0	790 20.2 32.6 2.3	
11	月	ごはん けんちんじる ぎゅうにゅう ぶたにくのみそふうみやき すのもの	みそ ぶた肉 ハム わかめ 牛乳	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう しょうが たまねぎ きゅうり	ごはん ジャがいも こんにゃく 油 さとう ごま	637 18.9 24.3 2.7	793 21.7 28.9 3.1	
12	火	うずまきパン あさりチャウダー スペインふうオムレツ ミックスペジタブルソテー ぎゅうにゅう	とり肉 あさり チーズ 脱脂粉乳 たまご ベーコン ウィンナー 牛乳	にんじん たまねぎ コーン グリンピース	パン ジャがいも バター こむぎ粉 でん粉 油	688 24.2 29.3 2.9	848 28.6 35.6 3.6	
13	水	ごはん どうふとしいたけのスープ てづくりはなしゅうまい パンパンジーサラダ ぎゅうにゅう	どうふ たら ぐち ぶた肉 とり肉 たまご 牛乳	しいたけ にんじん ながねぎ ほうれんそう たまねぎ しょうが グリンピース チンゲンサイ もやし	ごはん でん粉 こむぎ粉 ごま油 さとう	589 14.7 26.0 2.6		全中
14	木	ごはん なめこじる さわらのさいきょうやき たけのこのふくめに ぎゅうにゅう	どうふ 油あげ みそ さわら さつまあげ 牛乳	たまねぎ たけのこ にんじん さやえんどう なめこ ながねぎ	ごはん こんにゃく さとう	606 15.6 26.9 2.1	754 17.5 32.1 2.4	
15	金	さんさいうどん かきあげ ぎゅうにゅう いかとわかめのあえもの ヨーグルト	とり肉 なると だいず こうなご いか わかめ ヨーグルト 牛乳	わらび ぜんまい にんじん たけのこ ながねぎ たまねぎ キャベツ	ソフトめん こむぎ粉 でん粉 だいず油 さとう	653 17.7 28.3 2.6	799 18.7 34.7 3.0	
18	月	ごはん どうふとしいたけのスープ てづくりはなしゅうまい パンパンジーサラダ ぎゅうにゅう	どうふ たら ぐち ぶた肉 とり肉 たまご 牛乳	しいたけ にんじん ながねぎ ほうれんそう たまねぎ しょうが グリンピース きゅうり もやし	ごはん でん粉 こむぎ粉 ごま油 さとう	590 14.7 26.1 2.6	738 16.5 31.5 3.1	全小
19	火	コッペパン ココアクリーム アルファベットスープ しるはなまめコロッケ アスパラガスのソテー ぎゅうにゅう	とり肉 白花豆 脱脂粉乳 ベーコン 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ アスパラガス コーン	パン ココアクリーム マカロニ 油 ジャがいも さとう バター パン粉 米粉 こむぎ粉 だいず油	613 20.9 23.5 2.9	763 24.7 29.0 3.7	
20	水	ごはん さやえんどうのみそしる かつおのなんばんづけ おひたし ぎゅうにゅう	油あげ みそ かつお かつお節 牛乳	さやえんどう しょうが たまねぎ ながねぎ もやし こまつな にんじん	ごはん ジャがいも でん粉 だいず油 さとう	643 15.8 27.8 2.0	803 17.8 33.5 2.4	全小5年
21	木	チリドック(ドックパン チリコンカン) ジャがいものベーコンに ツナサラダ ぎゅうにゅう	ベーコン ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆 ぶた肉 だいず まぐろフレーク 牛乳	にんじん たまねぎ さやいんげん マッシュルーム にんにく だいこん キャベツ きゅうり しょうが	パン ジャがいも さとう こむぎ粉 油	620 19.8 28.1 3.1	769 23.2 34.4 4.0	
22	金	むぎごはん キーマカレー ふくじんづけ スナップえんどうのサラダ キウイフルーツ ぎゅうにゅう	とり肉 チーズ 脱脂粉乳 牛乳	にんじん たまねぎ グリンピース トマト にんにく しょうが スナップえんどう コーン ふくじんづけ キウイフルーツ	ごはん 大麦 ジャがいも 油	694 20.1 21.4 2.8	867 23.2 25.4 3.2	
25	月	ゆかりごはん もやしのみそしる いかのしちみやき きんぴらごぼう ぎゅうにゅう	油あげ みそ いか 牛乳	あかしも もやし こまつな たまねぎ しょうが ごぼう にんじん	ごはん 油 さとう ごま油	612 12.4 25.4 3.6	751 13.4 28.0 4.2	
26	火	くろコッペパン たまごスープ ポテトのチーズやき だいこんサラダ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	たまご チーズ 牛乳	しいたけ たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム だいこん えだ豆 キャベツ グレープフルーツ	パン くるさとう でん粉 ジャがいも 油 さとう	620 19.5 24.5 3.2	749 22.8 29.3 4.0	
27	水	ごはん いらのみそしる あじフライ ソース ふきのあぶらいため ぎゅうにゅう	油あげ みそ あじ たまご さつまあげ 牛乳	いら えのきたけ ふき にんじん	ごはん ジャがいも こむぎ粉 パン粉 だいず油 しらたき 油 さとう	723 21.9 29.8 3.8	863 24.2 32.6 4.0	
28	木	コッペパン クリーム かにボールスープ タンドリーチキン ひじきサラダ ぎゅうにゅう	かにボール とり肉 ヨーグルト まぐろフレーク ひじき 牛乳	たまねぎ にんじん こまつな しょうが にんにく チンゲンサイ もやし	パン クリーム さとう	643 27.8 28.9 3.5	767 31.2 34.7 4.4	小平小
29	金	ごはん どうふとだいこんのみそしる まつかぜやき そくせきづけ ぎゅうにゅう	どうふ 油あげ みそ とり肉 たまご 牛乳	だいこん ながねぎ にんじん しいたけ しょうが キャベツ きゅうり	ごはん パン粉 さとう 油 ごま	632 19.4 27.3 2.6	789 22.3 32.7 3.1	蓬小 小平小6年

※材料入荷の都合により、献立内容が一部変更になる場合がありますのでご了承ください。

※栄養価は、上段にエネルギー(kcal)、脂質(g)、下段にたんぱく質(g)、食塩相当量(g)を記載しています。

※1日は「こどもの日献立」、15日は「いい歯の日献立」です。



5月の平均栄養価 ()は基準値		
	小学校	中学校
エネルギー	639(640)	788(820)
たんぱく質	26.6(18~32)	31.8(25~40)
脂質	19.1(17.8~21.3)	21.8(22.8~27.3)
食塩相当量	2.9(2.5g未満)	3.4(3g未満)