



献立表



実施日	日 曜日	献立名	6つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質
			おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		
			[1群] 魚介・肉・豆・豆製品	[2群] 牛乳・乳製品・小魚・海藻	[3群] 緑黄色野菜	[4群] その他の野菜・果物	[5群] 穀類・いも類・砂糖	[6群] 油脂類	
1	金	牛乳 たけのこごはん 初がつおの竜田揚げ 具だくさんみそ汁 あまなつ	油揚げ かつお 赤みそ 白みそ	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	たけのこ しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ あまなつ	精白米 麦 さとう でんぶん こんにやく	ひまわり油	786 kcal 33.1 g
7	木	牛乳 ドライカレー グリーンサラダ 野菜スープ	豚ひき肉 大豆 鶏もも肉	牛乳	にんじんピーマン こまつな さやいんげん ホールトマト ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく セロリー キャベツ	精白米 麦 さとう	ひまわり油	846 kcal 28.9 g
8	金	牛乳 揚げパン(きなこ・ココア) ポトフ フルーツミルクゼリー	きな粉 ベーコン 豚かた肉 フランクフルト ひよこ豆 ココア	牛乳 粉寒天	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ キャベツ パイン缶 みかん缶	コッペン さとう じゃがいも	ひまわり油	825 kcal 28.7 g
9	土	牛乳 麦ごはん 肉豆腐 みそ汁 心りかけ菜	豚かた肉 豆腐 粉かつお 赤みそ 白みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ キャベツ	精白米 麦 こんにやく さとう じゃがいも	ひまわり油 ごま油 白ごま	822 kcal 32.9 g
11	月	牛乳 焼きそば 中華風卵スープ 杏仁ゼリー	豚かた肉 いか 卵 鶏もも肉	牛乳 練乳 あおのり 粉寒天	にんじん こまつな	きくらげ たまねぎ キャベツ もやし 干しいたけ しょうが 長ねぎ みかん缶	中華めん でんぶん さとう	ひまわり油	768 kcal 33.6 g
12	火	牛乳 ひじきごはん 鶏肉のさっぱり煮 青のり粉ふきいも みそ汁	油揚げ 鶏もも肉 赤みそ 白みそ	牛乳 ひじき あおのり	にんじん こまつな	干しいたけ グリンピース にんにく しょうが キャベツ たまねぎ	精白米 麦 さとう じゃがいも	ごま油	825 kcal 32.4 g
13	水	牛乳 ぶどうパン コロケ ミモザサラダ 野菜とトマトのスープ	豚ひき肉 卵 青大豆 ベーコン ひよこ豆	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト パセリ	きゅうり キャベツ もやし セロリー たまねぎ しょうが	ぶどうパン さとう ポテトフレーク じゃがいも 小麦粉 パン粉 はちみつ	ひまわり油 オリーブ油	890 kcal 33.2 g
14	木	牛乳 ごはん 酢豚 ワカメスープ	豚もも肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ えのきたけ 長ねぎ	精白米 さとう でんぶん じゃがいも	ひまわり油 ごま油 白ごま	885 kcal 26.9 g
15	金	牛乳 親子丼 野菜の胡麻酢あえ みそ汁	鶏もも肉 卵 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 刻みのり わかめ	にんじん こまつな	しょうが ごぼう たまねぎ 長ねぎ きゅうり キャベツ もやし えのきたけ	精白米 麦 さとう	ひまわり油 白ごま ごま油	882 kcal 34.3 g
18	月	牛乳 中華丼 にらたまスープ りんご	豚かた肉 卵 いか うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ たまねぎ はくさい 干しいたけ りんご	精白米 麦 さとう でんぶん	ひまわり油 ごま油	783 kcal 29.7 g
19	火	牛乳 焼きカレーパン マカロニサラダ ベーコンとキャベツのスープ	豚ひき肉 ベーコン	牛乳 ピザ用チーズ	ホールトマト にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり キャベツ しょうが	ショートニング さとう 小麦粉 ツイストマカロニ	ひまわり油 マヨネーズ	776 kcal 27.8 g
20	水	牛乳 いわしのかば焼き丼 ごまあえ みそ汁 野菜の炒り煮	いわし 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな のざわな漬	キャベツ もやし えのきたけ 長ねぎ	精白米 麦 でんぶん 小麦粉 さとう	ひまわり油 白練りごま ごま油 白ごま	868 kcal 32.0 g
21	木	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 中華スープ ザーサイ炒め	豚ひき肉 赤みそ 豆腐 鶏もも肉	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ たけのこ もやし たまねぎ ザーサイ	精白米 さとう でんぶん	ひまわり油 ごま油	821 kcal 31.8 g
22	金	牛乳 きつねうどん ゆかりあえ フルーツヨーグルト	鶏もも肉 油揚げ	牛乳 プレーンヨーグルト	にんじん こまつな ゆかり	干しいたけ たまねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり パイン缶 みかん缶 りんご	うどん さとう	白ごま	743 kcal 27.4 g
25	月	牛乳 チャーハン 春巻き 青菜のスープ	豚ロース えび 卵 豚かた肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	長ねぎ グリンピース たけのこ 干しいたけ たまねぎ しょうが	精白米 麦 でんぶん 小麦粉 春巻きの皮 さとう はるさめ	ひまわり油	896 kcal 32.6 g
26	火	牛乳 チキンライス じゃこサラダ 卵と野菜のスープ	鶏むね肉 鶏もも肉 豚かた肉 卵	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	マッシュルーム たまねぎ グリンピース キャベツ もやし しょうが	精白米 麦 さとう	バター ひまわり油 ごま油 白ごま	751 kcal 32.0 g
27	水	牛乳 五目ごはん さばのみそ煮 すまし汁	油揚げ さば 赤みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう 干しいたけ たけのこ しょうが えのきたけ 長ねぎ	精白米 こんにやく さとう	ひまわり油	787 kcal 31.6 g
28	木	牛乳 ジャーチャーめん はるさめサラダ 中華風コーンスープ	豚ひき肉 赤みそ 卵	牛乳	にんじん にら 万能ねぎ	にんにく しょうが たけのこ 長ねぎ たまねぎ 干しいたけ きゅうり もやし クリームコーン	中華めん さとう でんぶん はるさめ	ひまわり油 ごま油 白練りごま	840 kcal 31.0 g
29	金	牛乳 ごはん 鶏肉の七味焼き お浸し 呉汁 たくあんの炒り煮	鶏もも肉 豆腐 大豆 粉かつお 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが にんにく 長ねぎ えのきたけ キャベツ だいこん たくあん漬	精白米 さとう	ひまわり油 ごま油 白ごま	789 kcal 33.0 g

◎ 学校行事等の都合により、献立並びに回数を変更することがあります。



	エネルギー	たんぱく質
5月分 1日あたりの平均	820 kcal	31.2 g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	820 kcal	25.0~40.0g