



献立表



実施日		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
日	曜日	主食	牛乳	おかず	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・卵・ 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	火	黒砂糖パン	○	マカロニグラタン じゃこサラダ 卵スープ	鶏肉 卵	牛乳 生クリーム 粉チーズ ちりめんじゃこ	パセリ 人参 小松菜	玉葱 マッシュルーム とうもろこし キャベツ もやし 生姜	黒砂糖パン 小麦粉 マカロニ パン粉 さとう でんぷん	油 バター ごま油 ごま	832 kcal 33.4 g
2	水	さくらえび ごはん	○	竹輪の磯辺揚げ 野菜のごまおほかあえ みそ汁 抹茶ミルクゼリー	焼き竹輪 卵 花かつお 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 さくらえび あおのり わかめ 粉寒天 生クリーム	小松菜 人参	キャベツ 長葱	米 小麦粉 でんぷん さとう	油 ごま	865 kcal 31.5 g
7	月	ドライ カレー	○	グリーンサラダ 野菜スープ	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン トマト いんげん 小松菜	玉葱 生姜 にんにく セロリー 胡瓜 キャベツ もやし	米 麦 さとう	油	819 kcal 28.0 g
8	火	五目うどん	○	ひじきとツナの和え物 小豆よもぎ団子	鶏肉 油揚げ まぐろ缶 豆腐 あずき	牛乳 干ひじき	人参 よもぎ	玉葱 干椎茸 長葱 胡瓜 キャベツ	うどん さとう 白玉粉 上新粉	油	734 kcal 27.5 g
9	水	中華丼	○	にらたまスープ あまなつ	豚肉 いか 卵	牛乳	人参 青梗菜 にら	にんにく 生姜 長葱 白菜 干椎茸 あまなつ	米 麦 さとう でんぷん	油 ごま油	777 kcal 28.1 g
10	木	ガーリック トースト	○	ポトフ フルーツヨーグルト	ベーコン 豚肉 フランクフルト ひよこまめ	牛乳 ヨーグルト	パセリ 人参 いんげん	生姜 玉葱 キャベツ 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	食パン じゃがいも	バター 油	784 kcal 28.7 g
11	金	麦ごはん	○	肉豆腐 みそ汁 小松菜ふりかけ	豚肉 豆腐 みそ 粉かつお	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 いんげん 小松菜	玉葱 キャベツ 長葱	米 麦 こんにやく さとう じゃがいも	油 ごま油 ごま	828 kcal 32.9 g
15	火	キムチ チャーハン	○	はるさめサラダ ワカメスープ	豚肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 小松菜	白菜キムチ もやし 胡瓜 生姜 長葱	米 麦 さとう はるさめ	油 ごま油 ごま	782 kcal 25.6 g
16	水	麦ごはん	○	にぎすの磯辺揚げ 鶏肉と根菜と大豆のみそ炒め すまし汁	卵 鶏肉 みそ 大豆 豆腐	牛乳 にぎす あおのり	人参 いんげん 小松菜	ごぼう 大根	米 麦 小麦粉 でんぷん こんにやく さとう	油	807 kcal 31.9 g
17	木	フィッシュ バーガー	○	野菜のスープ レモンスカッシュゼリー	バス 卵 ベーコン 豚肉	牛乳 粉寒天	人参 小松菜	キャベツ にんにく セロリー 玉葱 レモン	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう	油	755 kcal 31.9 g

18	金	おむすび	○	高野豆腐と野菜のうま煮 みそ汁	鶏肉 高野豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 焼きのり	人参	干椎茸 ごぼう 白菜 長葱	米 こんにゃく じゃがいも さとう	ごま 油	827 kcal 26.5 g
21	月	バターライス チキンクリーム ソースがけ	○	キャベツスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 粉チーズ	人参 パセリ 小松菜	玉葱 マッシュルーム 生姜 キャベツ	米 小麦粉	バター 油	816 kcal 26.8 g
22	火	ジャージャー 麺	○	中華サラダ ミルクゼリー	豚肉 みそ	牛乳 わかめ 粉寒天 練乳	人参 小松菜	にんにく 生姜 たけのこ 長葱 玉葱 もやし 大根 みかん缶	中華麺 さとう でんぷん	油 ごま油 ごま	821 kcal 33.3 g
23	水	麦ごはん	○	鱈の梅じそフライ じゃこと豆のサラダ みそ汁	あじ 卵 ひよこめ 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	しそ葉 人参 小松菜	梅びしお キャベツ もやし えのきたけ 玉葱 長葱	米 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも	油 ごま油 ごま	807 kcal 34.0 g
24	木	ぶどうパン	○	シェパードパイ スコッチブロス (大麦と野菜のスープ)	豚肉 ベーコン 鶏肉 ひよこめ	牛乳 粉チーズ	人参 トマト 小松菜	玉葱 生姜 キャベツ	ぶどうパン 小麦粉 じゃがいも 麦	油 バター	742 kcal 29.3 g
25	金	麦ごはん	○	回鍋肉 卵と野菜の中華スープ 河内晩柑	豚肉 みそ 鶏肉 卵	牛乳	人参 ピーマン 青梗菜	にんにく 生姜 干椎茸 たけのこ 玉葱 キャベツ きくらげ 河内晩柑	米 麦 さとう でんぷん じゃがいも	ごま油 油 ごま	841 kcal 28.2 g
28	月	ひじき ごはん	○	豚肉のしょうが焼き お浸し 呉汁	油揚げ 豚肉 みそ 豆腐 大豆	牛乳 芽ひじき	人参 ほうれん草 小松菜	干椎茸 グリーンピース 生姜 えのきたけ キャベツ 大根 長葱	米 麦 さとう	ごま油	829 kcal 35.7 g
29	火	麦ごはん	○	翡翠コロケ 茹野菜 ポパイスープ	豚肉 青大豆 卵 ベーコン 鶏肉	牛乳 スキムミルク	人参 ほうれん草	玉葱 キャベツ	米 麦 さとう ポテトフレーク じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	890 kcal 29.5 g
30	水	きびごはん	○	焼鯖 大根おろし 五目金平	さば みそ	牛乳 わかめ	人参 いんげん 小松菜	大根 ごぼう れんこん 玉葱	米 きび 麦 つきこんにゃく じゃがいも さとう さつまいも	ごま油 ごま	762 kcal 29.9 g
31	木	麦ごはん	○	ヘルシーバーグ きのこ野菜の炒め物 沢煮わん	鶏肉 豆腐 高野豆腐 卵 みそ ベーコン	牛乳 干ひじき	人参 小松菜 青梗菜	玉葱 生姜 しめじ キャベツ ごぼう 干椎茸 大根	米 麦 パン粉	油	742 kcal 30.1 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。

◎ 納品の状況により、食材や献立が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	803 kcal	30.1g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	820 kcal	25.0～40.0g