





# 献立表



実施日		献立名	牛乳	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			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		
2	月	麦ごはん 天ぷら・抹茶じお さつま 野菜のポン酢あえ  ----- 八十八夜 抹茶	○	焼き竹輪 鶏肉 油揚げ 赤色辛みそ 淡色辛みそ	牛乳 乾燥わかめ	かぼちゃ にんじん こまつな	ごぼう だいこん 長ねぎ ゆず果汁 キャベツ	精白米 小麦粉 片栗粉 こんにやく さつまいも さとう	油	781 27.3	kcal g
6	金	五目うどん きゅうりと大根の浅づけ かしわ餅  ----- こどもの日 柏餅	○	豚肉 油揚げ かまぼこ 豆腐 あずき(乾)	牛乳	にんじん こまつな	干しいたけ ごぼう たまねぎ 長ねぎ だいこん きゅうり	冷凍うどん さとう 上新粉 白玉粉	油 ごま油	789 33.0	kcal g
9	月	中華おこわ ししゃもの利休焼き 肉団子と青菜のスープ	○	豚肉	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	干しいたけ 冷凍グリーンピース しょうが たまねぎ はくさい	精白米 もち米 さとう 小麦粉 パン粉 片栗粉 はるさめ	ごま油 油 白ごま 黒ごま	806 34.9	kcal g
10	火	ピザトースト 野菜スープ キャベツとじゃこのサラダ オレンジゼリー ----- ☆生徒の考えた給食☆ 「おいしく野菜を食べよう給食」	○	ベーコン ボンレスハム 鶏肉	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ 寒天	ホールトマト ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ オレンジジュース みかん缶	食パン じゃがいも さとう	バター 油 ごま油	749 30.5	kcal g
11	水	深川めし ぎせい豆腐 みそ汁	○	あさり水煮 油揚げ 鶏肉 豆腐 卵 淡色辛みそ 赤色辛みそ	牛乳 乾燥わかめ	にんじん さやいんげん 万能ねぎ	しょうが ごぼう 干しいたけ 長ねぎ たまねぎ	精白米 米粒麦 さとう 片栗粉 じゃがいも	油	770 35.5	kcal g
12	木	チョコレートクリームパン ポークビーンズ あさりのカリカリサラダ	○	ベーコン 豚肉 大豆あさり むきみ水煮	牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	セロリ たまねぎ にんにく キャベツ しょうが	コッペパン コーンスターチ チョコレート さとう じゃがいも 片栗粉	バター 油 ごま油	791 35.0	kcal g
13	金	麦ごはん 魚のねぎみそ焼き 五目きんぴら のっぺい汁	○	あじ 赤色辛みそ 焼き竹輪 豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが 長ねぎ ごぼう 干しいたけ だいこん	精白米 米粒麦 さとう こんにやく じゃがいも ちくわぶ 片栗粉	油 ごま油	772 36.8	kcal g
16	月	麦ごはん のりふりかけ ホイコーロー ワカメスープ	○	豚肉 赤色辛みそ 八丁みそ 豆腐	牛乳 のり 乾燥わかめ	にんじん 赤ピーマン	にんにく しょうが 干しいたけ たまねぎ キャベツ はくさい 長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう 片栗粉	ごま油 油	793 28.8	kcal g
17	火	アスパラのクリームスパゲティ ツナのレモンサラダ ナタデココのゼリー ----- ☆生徒の考えた給食☆ 「ようこそSNTへ〜カタカナ献立」	○	鶏肉 ツナ油揚げ	牛乳 スキムミルク チーズ 寒天	パセリ にんじん アスパラガス 赤パプリカ	たまねぎ エリンギ水煮 きゅうり キャベツ ぶどうジュース ナタデココ	スパゲッティ 小麦粉 さとう	油 バター ごま油	828 31.9	kcal g
18	水	かつおめし じゃがいもの土佐煮 野菜のしょうがじょうゆあえ ----- 郷土料理「高知県」	○	かつお 鶏肉 焼き竹輪 粉かつお 大豆 油揚げ	牛乳 芽ひじき(乾)	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ キャベツ ホールコーン	精白米 米粒麦 片栗粉 さとう こんにやく じゃがいも	油	825 37.8	kcal g

19	木	カレーピラフ ベーコンとキャベツのスープ オレンジチーズケーキ	○	ベーコン 鶏肉 卵	牛乳 生クリーム チーズ スキムミルク チーズ	にんじん	エリンギ水煮 たまねぎ しょうが にんにく 冷凍グリーンピース セロリ キャベツ オレンジジュース	精白米 パン粉 さとう	油 マーガリン	792 27.7	kcal g
20	金	コーンパン 鶏とマカロニのシチュー グリーンサラダ	○	ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん こまつな	ホールコーン にんにく しょうが たまねぎ 冷凍グリーンピース キャベツ きゅうり	強力粉 小麦粉 さとう じゃがいも マカロニ	バター オリーブ油 マーガリン	775 28.0	kcal g
23	月	シーフードドリア トマトスープ パセリポテト	○	ボンレスハム いか あさり水煮 ベーコン 大豆	牛乳 スキムミルク チーズ	パセリ にんじん ホールトマト	たまねぎ エリンギ セロリ にんにく	精白米 小麦粉 じゃがいも	バター 油	832 34.5	kcal g
24	火	二色サンド サーモンのクリームスープ コーンサラダ	○	ツナ油漬 大豆 豆乳 さけ	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ ブルーベリー にんにく しょうが キャベツ ホールコーン	食パン 黒砂糖パン じゃがいも 小麦粉 片栗粉 さとう	マーガリン マヨネーズ(イ グケア) 油 バター ごま油	779 32.9	kcal g
25	水	もちきびごはん ミートコロック キャベツソテー すまし汁	○	豚肉 大豆 豆腐	牛乳 スキムミルク 乾燥わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん キャベツ ホールコーン	精白米 きび さとう ポテトフレーク じゃがいも 小麦粉 パン粉(乾)	油 バター	883 30.5	kcal g
26	木	五目あんかけそば バンサンスー 抹茶蒸しパン	○	豚肉 あさり水煮 ボンレスハム 豆乳	牛乳	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ 干しいたけ たまねぎ はくさい きゅうり キャベツ	むし中華めん さとう 片栗粉 はるさめ 小麦粉 甘納豆	油 ごま油	782 29.8	kcal g
27	金	三色丼 じゃこサラダ メロン	○	さば水煮 卵	牛乳 スキムミルク ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	しょうが もやし キャベツ メロン	精白米 米粒麦 さとう	油 ごま油	741 34.2	kcal g
☆生徒の考えた給食☆ 「元気な体給食」											
30	月	豚ごぼうピラフ 揚げ魚の野菜あんかけ ABCスープ	○	豚肉 バサ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	ごぼう エリンギ水煮 冷凍グリーンピース しょうが 干しいたけ えのきだけ たまねぎ セロリ にんにく	精白米 米粒麦 さとう 小麦粉 片栗粉 じゃがいも ABCマカロニ	マーガリン 油	873 35.6	kcal g
31	火	カレーライス 鉄骨サラダ 冷凍パイナップル	○	豚肉 レンズまめ	牛乳 芽ひじき(乾) ちりめんじゃこ	にんじん ホールトマト こまつな	にんにく しょうが たまねぎ セロリ キャベツ 冷凍パイ	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター ごま油	850 27.4	kcal g



◎ 学校行事・感染症の流行等の都合により、献立並びに回数を変更することがあります。

◎ 給食で使用するマーガリンは、トランス脂肪酸が少ないものを使用しています。

	エネルギー	たんぱく質
5月分 1日あたりの平均	801	32.2
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0

