



# 献立表



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
		血や筋肉になる		体の調子を整える		熱や力の元になる		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンCなど	糖質	脂質	
2月	牛乳 パンパン カチャトーラ フレンチポテト 野菜スープ	鶏もも肉 ベーコン 豚ロース	牛乳	ホーホト にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ しょうが キャベツ ホールコーン	パンパン 小麦粉 じゃがいも	米油	805 kcal 32.9 g
6金	牛乳 中華おこわ ジャンボぎょうざ 青菜ともずくのスープ	豚ばら肉 豚ひき肉 ベーコン	牛乳 干しえび もずく	にんじん にら チンゲンサイ	たけのこ 干しいたけ グリーンピース しょうが にんにく キャベツ 長ねぎ たまねぎ	精白米 もち米 ぎょうざの皮 小麦粉	米油 ごま油	837 kcal 26.8 g
9月	牛乳 バターライスの子キンクリームソースがけ じゃこと豆のサラダ グレープゼリー	鶏もも肉 ひよこまめ	牛乳 粉チーズ ちりめんじゃこ 粉寒天	にんじん パセリ ごまつな	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ もやし ぶどうジュース	精白米 小麦粉 さとう	米油 ごま油 白ごま	859 kcal 29.6 g
10火	牛乳 豚たま丼 みそ汁(キャベツ・えのきたけ・生わかめ・ごまつな) メロン	豚ばら肉 豚かた肉 卵 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 刻みのり 生わかめ	にんじん ごまつな	しょうが ごぼう たまねぎ 長ねぎ キャベツ えのきたけ メロン	精白米 麦 さとう	米油	866 kcal 31.0 g
11水	牛乳 ミルクパン コロック ポイル野菜 ミネストローネ	豚ひき肉 青大豆 卵 ベーコン 豚ロース	牛乳 スキムミルク	にんじん トマトビュレ トマト パセリ	たまねぎ セロー にんにく キャベツ	ミルクパン さとう ポテトフレーク じゃがいも 小麦粉 パン粉	米油	852 kcal 33.6 g
12木	ジョア(ブルーベリー) 麦ごはん 豚肉の中華風焼き肉 ビーフンソテー ザーサイスープ	豚ロース 赤色辛みそ 豚ばら肉 鶏もも肉	ジョア (ブルーベリー)	にんじん ごまつな	たけのこ 干しいたけ キャベツ もやし たまねぎ ザーサイ にんにく しょうが 長ねぎ	精白米 麦 さとう ビーフン	米油 ごま油	836 kcal 31.1 g
13金	牛乳 たけのこごはん 初がつおの電田揚げ 貝だくさんみそ汁	油揚げ かつお 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳	さやいんげん にんじん ごまつな	たけのこ しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ	精白米 麦 さとう でんぶ こんにやく さいも	米油	797 kcal 34.2 g
16月	牛乳 チキンライス 卵と野菜のスープ パナコッタ(バナナアップルソース)	鶏もも肉 豚かた肉	牛乳 粉寒天 生クリーム	にんじん チンゲンサイ	マッシュルーム たまねぎ グリーンピース しょうが にんにく キャベツ バナナアップルジュース	精白米 麦 さとう でんぶ	米油 バター	794 kcal 26.1 g
17火	牛乳 かやくごはん 焼き鮭 大根おろし みそ汁(じゃがいも・もやし・ほうれんそう) 黒糖フルーツみつ豆	油揚げ 甘塩鮭 赤色辛みそ 甘みそ 赤えんどう	牛乳 粉寒天	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごぼう 干しいたけ たけのこ だいこん もやし パイン缶 黄桃缶 みかん缶	精白米 さとう こんにやく じゃがいも 黒砂糖	米油	815 kcal 31.6 g
18水	牛乳 ドライカレー キャベツスープ りんご	豚ひき肉 大豆 鶏もも肉	牛乳	にんじん ピーマン ホーホト	たまねぎ しょうが にんにく セロー キャベツ りんご	精白米 麦	米油	845 kcal 28.4 g
19木	牛乳 八宝麺 にらたまスープ	豚ばら肉 むきえび 卵 うずら卵 いか	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ 長ねぎ はくさい キャベツ	むし中華めん さとう でんぶ	米油 ごま油	803 kcal 29.0 g
20金	牛乳 わかめごはん 鶏肉のさっぱり煮 カラフルポイル野菜 みそ汁(だいこん・豆腐・ほうれんそう・長ねぎ)	鶏手羽元 豆腐 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 生わかめ ちりめんじゃこ	ごまつな 赤ピーマン ほうれんそう	にんにく しょうが キャベツ だいこん 長ねぎ	精白米 麦 さとう	米油 白ごま マヨネーズ	825 kcal 30.5 g
21土	麦茶 小玉すいか	運動会			小玉すいか			37 kcal 0.6 g
24火	牛乳 マーボー丼 中華サラダ もやしスープ	豚ひき肉 赤色辛みそ 豆腐	牛乳 生わかめ	にら にんじん ごまつな ほうれんそう	干しいたけ たまねぎ にんにく しょうが もやし 長ねぎ	精白米 麦 さとう でんぶ はるさめ	米油 ごま油	860 kcal 31.2 g
25水	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	ベーコン 豚かた肉 フランクフルト ひよこまめ きなこ ココア	牛乳 粉寒天	にんじん さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ 黄桃缶 みかん缶	コッパパン さとう じゃがいも	米油	839 kcal 29.1 g
26木	牛乳 きんぴらごはん さばの味噌煮 すまし汁(にんじん・たけのこ・えのきたけ・ごまつな)	豚もも肉 さば 赤色辛みそ	牛乳	さやいんげん にんじん ごまつな	ごぼう しょうが たけのこ えのきたけ	精白米 さとう	米油	797 kcal 34.9 g
27金	牛乳 キムチチャーハン 春雨サラダ ワカメスープ グレープフルーツゼリー	豚ロース 卵 豆腐	牛乳 生わかめ 粉寒天	にんじん ピーマン にら ごまつな	白菜キムチ もやし きゅうり たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ グレープフルーツジュース	精白米 麦 はるさめ さとう	米油 白ごま ごま油 白練りごま	807 kcal 25.0 g
30月	牛乳 キャラットライス タンドリーチキン ポイルブロッコリー ベーコンと野菜のスープ	鶏もも肉 ベーコン	牛乳 プレーンヨーグルト	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	精白米	米油 バター マヨネーズ	839 kcal 28.3 g
31火	牛乳 五目うどん ししゃもの香り揚げ オレンジゼリー	豚かた肉 油揚げ かまぼこ 卵	牛乳 ししゃも 粉寒天	にんじん ごまつな ししとうがらし	干しいたけ たまねぎ 長ねぎ オレンジジュース	生めん さとう でんぶ 小麦粉	米油 白ごま	826 kcal 31.7 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。

◎ 運動会当日(5/21)は、冷たい麦茶と小玉すいかのみの給食で、各自お弁当持参となります。



5月分 1日あたりの平均(5/21分含めず)

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー	たんぱく質
828 kcal	30.3 g
850 kcal	19.0~35.0g