



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	
1 水	牛乳 ごはん 鯖のカレー揚げ 野菜のごま醤油 みそ汁	さば 卵 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが なめこ もやし キャベツ だいこん 長ネギ	精白米 小麦粉 さとう でんぶ	米油 白ごま 練りごま	865 kcal 34.5 g
2 木	牛乳 五目ごはん 豚肉の生姜焼き ブチトマト すまし汁	鶏もも肉 油揚げ 豚肩ロース 淡色辛みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ミニトマト こまつな	ごぼう 干ししいたけ たけのこ しょうが えのきたけ	精白米 麦 さとう あられ麴	米油	792 kcal 31.8 g
7 火	牛乳 キャロットライス タンドリーチキン ボイルブロッコリー 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 ほうれんそう ブロッコリー	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	838 kcal 28.3 g
8 水	牛乳 ハニートースト 春キャベツのシチュー オレンジ	豚かた肉	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ グリーンピース オレンジ	食パン はちみつ じゃがいも 小麦粉	米油 マーガリン バター	786 kcal 28.6 g
9 木	牛乳 たけのこごはん 初がつおの竜田揚げ 貝だくさんみそ汁	油揚げ かつお 鶏もも肉 甘みそ 赤色辛みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ しょうが だいこん ごぼう 長ねぎ	精白米 麦 さとう でんぶ 小麦粉 さといも こんにゃく	米油	794 kcal 34.8 g
10 金	牛乳 キムチチャーハン 春雨サラダ ワカメスープ フルーツミルクゼリー	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 こまつな	白菜キムチ ザーサイ きゅうり もやし 長ねぎ たまねぎ 干ししいたけ	精白米 麦 はるさめ さとう	米油 ごま油 白ごま 白練りごま	823 kcal 26.7 g
13 月	牛乳 豚たま丼 みそ汁 メロン	豚かた肉 豚ばら肉 卵 甘みそ 赤色辛みそ	牛乳 生わかめ 刻みのり	にんじん こまつな	しょうが ごぼう 長ネギ キャベツ たまねぎ えのきたけ メロン	精白米 麦 さとう	米油	865 kcal 30.9 g
14 火	牛乳 肉うどん 和風ナムル よもぎ蒸しパン	豚肩ロース 卵	牛乳 生わかめ	にんじん ほうれんそう こまつな 冷凍よもぎ	長ネギ もやし ごぼう たまねぎ 干ししいたけ	生めん さとう 小麦粉 甘納豆	米油 ごま油 白ごま バター	853 kcal 28.7 g
15 水	牛乳 バターライスの卵ソリ・ムースがけ じゃこと豆のサラダ グレープフルーツゼリー	鶏もも肉 ひよこ豆	牛乳 粉チーズ ちりめんじゃこ 粉寒天	にんじん パセリ こまつな	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 グレープフルーツジュース	精白米 小麦粉 さとう	米油 バター ごま油	857 kcal 29.8 g
16 木	牛乳 かやくごはん 焼き魚おろし付き みそ汁 黒糖フルーツみつ豆	油揚げ 甘塩鮭 赤えんどう豆 赤色辛みそ 甘みそ	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 こんにゃく じゃがいも 黒砂糖	米油	815 kcal 31.6 g
17 金	牛乳 ミルクパン コロッケ ボイルキャベツ ミネストローネ	鶏ひき肉 青大豆 ベーコン 豚ロース	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト トマトピューレ パセリ	たまねぎ キャベツ セロリー にんにく	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	853 kcal 33.7 g
20 月	牛乳 麦ごはん 豆腐とえびのチリソース煮 中華スープ ザーサイ炒め	押し豆腐 むきえび 豚かた肉	牛乳	にんじん こまつな 葉ねぎ	長ネギ 干ししいたけ にんにく しょうが たまねぎ もやし ザーサイ	精白米 麦 さとう でんぶ はるさめ	米油 ごま油	809 kcal 34.5 g
21 火	牛乳 セサミパン 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 豚かた肉	牛乳	にんじん ホールトマト こまつな	にんにく たまねぎ しょうが キャベツ もやし ホールコーン	セサミパン 小麦粉 じゃがいも	米油	814 kcal 34.4 g
22 水	牛乳 ドライカレー キャベツスープ みしょうかん	豚ひき肉 大豆 鶏もも肉	牛乳	ピーマン にんじん ホールトマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー キャベツ みしょうかん	精白米 麦	米油	826 kcal 28.4 g
23 木	牛乳 タンめん 揚げしゅうまい	豚かた肉 卵 鶏ひき肉 むきえび	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ きくらげ にんにく 干ししいたけ キャベツ 長ネギ もやし ホールコーン しょうが	生中華めん でんぶ さとう しゅうまい	米油 ごま油	861 kcal 37.0 g
24 金	牛乳 ごはん めかじきの照り焼き ひじきの五目煮 かきたま汁	めかじき 青大豆 さつま揚げ 豆腐 卵	牛乳 長ひじき	にんじん ほうれんそう	しょうが ごぼう	精白米 麦 さとう でんぶ つきこんにゃく	米油	780 kcal 34.9 g
27 月	牛乳 スパゲッティアサリソース わかめサラダ オレンジゼリー	ベーコン あさり	牛乳 粉チーズ 生わかめ 粉寒天	にんじん ホールトマト パセリ	にんにく セロリー たまねぎ もやし キャベツ オレンジジュース	スパゲッティ さとう	米油 白ごま バター	780 kcal 29.0 g
28 火	牛乳 ごはん 鶏肉の香味ソースがけ 野菜炒め みそ汁	鶏もも肉 ベーコン 油揚げ 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな にら	長ネギ たまねぎ キャベツ もやし だいこん	精白米 でんぶ さとう	米油	869 kcal 30.6 g
29 水	牛乳 コービー牛乳 エビピラフ ポテトのマヨネーズ焼き キャベツとかぶのスープ	ベーコン むきえび 豚かた肉 白いんげん	コービー牛乳 調理用牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ かぶの葉	マッシュルーム たまねぎ グリーンピース セロリー にんにく しょうが キャベツ かぶ	精白米 麦	米油 バター マヨネーズ	834 kcal 24.2 g
30 木	牛乳 揚げパン (きなこ・ココア) フレンチサラダ ポトフ	きな粉 ベーコン 豚かた肉 フランクフルト ひよこめ	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	コッペパン さとう じゃがいも	米油	827 kcal 28.5 g
31 金	牛乳 ゆかりごはん 肉豆腐 みそ汁	豚肩ロース 押し豆腐 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳	ゆかり にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ 長ネギ ぶなしめじ だいこん	精白米 さとう つきこんにゃく	米油 白ごま	827 kcal 31.2 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	827 kcal	31.1 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