

5月 献立予定表

●今月の目標 きそく ただしし しょくせいかつ をしよう●

令和6年

栄町学校給食センター【小学校】

日 曜		主 食	は し の 日	牛 乳	おかず	デザート その他	主な材料とはたらき						1人分	脂質
							あか		みどり		きいろ		(kcal)	(g)
							血や肉になる		体の調子を整える		はたらく力になる		たんぱく質	食塩 相当量
							たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	(g)	(g)
1	水	むぎごはん	〇	〇	とりにくのてりやき ポパイサラダ とんじる	おちゃ だいず	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 大豆	牛乳 のり	小松菜 ほうれん草 人参	生姜 もやし えのき ごぼう ねぎ	米 大麦 砂糖 里芋	油	658	22.1
2	木	きつね うどん	〇	〇	メンチカツ（ソース） かぼちゃとさつまいものサラダ	かしわもち	鶏肉 油揚げ 蒲鉾 ハム	牛乳	人参 小松菜 かぼちゃ	ねぎ 椎茸 きゅうり 玉ねぎ キャベツ	うどん 砂糖 パン粉 さつま芋	油	669	24.2
☆給食メモ☆5月5日はこどもの日です。「端午の節句」ともいわれ、かしわもちを食べる習慣があります。のどにつまらせないように、あてずによくかんで食べましょう。														
7	火	むぎごはん	〇	〇	ぶたどんのぐ ごまあえ ぐだくさんみそしる		豚肉 油揚げ みそ 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参 小松菜	玉ねぎ もやし キャベツ 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 里芋	ごま	639	21.1
8	水	ごはん	〇	〇	さつまいものかきあげ（てんつゆ） やきにくサラダ いものこじる	オレンジ	豚肉 鶏肉	牛乳	小松菜 人参 三つ葉	にんにく 生姜 もやし 大根 ねぎ オレンジ	米 砂糖 芋もち 小麦粉 さつま芋	ごま油	661	19.3
9	木	メープル トースト	〇	〇	キャベツサラダ マカロニクリームスープ	アセロラ ゼリー	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 大豆ミート	牛乳 粉チーズ 生クリーム	ブロッコリー 人参	キャベツ 玉ねぎ きゅうり しめじ	パン 米粉 700g セリー マー 砂糖 グラニュー糖	マーガリン ドレッシング 油	656	23.8
10	金	むぎごはん	〇	〇	さくらますのタルタルフライ ほうれんそうとコーンのソテー ポトフ		豚肉 ウインナー	牛乳 さくらます	ほうれん草 人参 パセリ	コーン 白菜 玉ねぎ	米 大麦 パン粉 砂糖 じゃが芋	油 マーガリン	656	22.1
13	月	ごはん	〇	〇	とりにくのごますがけ こまつなとじゃがいものサラダ スタミナじる		鶏肉 ツナ 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ 大根 ねぎ にんにく	米 砂糖 じゃが芋	ごま 油	646	22.5
14	火	むぎごはん	〇	〇	あじあげに かいそうととりにくのサラダ ちゅうかふうコンスープ	かたぬき チーズ	鯉 鶏肉 豚肉 豆腐 卵	牛乳 チーズ	人参 小松菜	キャベツ もやし コーン 玉ねぎ えのき 椎茸	米 大麦 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	651	22.4
15	水	むぎごはん	〇	〇	いかカレーフライ ひじきののにも にくだんこじる	いちご プリン	いか 油揚げ みそ 鶏肉	牛乳 ひじき	いんげん 人参	大根 ねぎ ごぼう	米 パン粉 砂糖 里芋 プリン	油	655	20.9
16	木	しょくパン （キャベツクリーム）	〇	〇	ポテトグラタン にんじんサラダ トマトスープ		ベーコン ツナ 豚肉 レンズ豆	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 トマト ブロッコリー パセリ	きゅうり セロリ 玉ねぎ にんにく キャベツ	パン 小麦粉 じゃが芋 砂糖 バター	油	628	23.0
17	金	ごはん	〇	〇	ぎょうざ 2こ はるさめサラダ ジャジャンとうふ		豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	にら 人参 チンゲン菜	キャベツ 生姜 きゅうり 椎茸 にんにく 玉ねぎ ねぎ	米 春雨 砂糖 でん粉 小麦粉	ごま 油 ごま油	662	22.7
20	月	ごはん	〇	〇	いわしのうめ にくじゃが とりごぼうじる	ヨーグルト	いわし 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	人参 いんげん ごぼう 椎茸	梅 玉ねぎ ねぎ	米 じゃが芋 砂糖	油	698	21.6
21	火	むぎごはん	〇	〇	フルコギふういため ブロッコリーのちゅうかあえ たんたんビーフンスープ		豚肉 厚揚げ ツナ みそ	牛乳	人参 小松菜 チンゲン菜 ブロッコリー	玉ねぎ ねぎ にんにく コーン 生姜 葱	米 大麦 砂糖 でん粉 ビーフン	ごま油 練りごま	650	21.4
22	水	ごはん	〇	〇	チキンカレー とうふサラダ ふうすく		鶏肉 豆腐 大豆ミート 白いんげん豆 かつお節 麩	牛乳 しらす のり	人参 トマト	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 ルウ 砂糖	油 マーガリン	685	22.3
23	木	まるパン	〇	〇	ハンバーグデミグラスソース キャベツソテー ABCマカロニスープ	サワー ゼリー	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	人参 小松菜	マッシュルーム エリンギ 玉ねぎ 白菜	パン 砂糖 マカロニ ゼリー	油	636	24.7
24	金	ごはん	〇	〇	カツオカツ（ソース） ポテトサラダ むらくもじる		鯉 鶏肉 豆腐 卵 ハム	牛乳	人参 小松菜	きゅうり ねぎ 椎茸 玉ねぎ	米 パン粉 じゃが芋 でん粉	油	635	21.8
27	月	むぎごはん	〇	〇	とりにくのからあげ キムチなっとう じゃがいもとたまねぎのみそしる		鶏肉 納豆 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 小松菜	にんにく 生姜 白菜 玉ねぎ キャベツ	米 大麦 でん粉 砂糖 じゃが芋	油	644	19.1
28	火	むぎごはん	〇	〇	しゅうまい 2こ こんにゃくサラダ マーボーもやし		鶏肉 豚肉 大豆ミート みそ	牛乳	人参 にら	キャベツ コーン きゅうり 生姜 葱 ねぎ にんにく もやし 玉ねぎ	米 大麦 パン粉 砂糖	油 ドレッシング ごま油	626	18.7
29	水	ごはん	〇	〇	あつやきたまご ちくぜんに とうにゅうじる	ヨーグルト	卵 鶏肉 みそ 豆腐 豆腐 ちくわ 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	ごぼう 葱 椎茸 大根 ねぎ	米 里芋 砂糖	油	658	21.7
30	木	わかさ あげパン	〇	〇	イタリアンサラダ チキンピーズ	みかん ゼリー	鶏肉 きなこ 大豆 ソーセージ	牛乳	人参 トマト	きゅうり じゃが芋 キャベツ 玉ねぎ にんにく しめじ パセリ	パン 砂糖 ゼリー	油 ドレッシング	647	21.5
31	金	むぎごはん	〇	〇	さばのちゅうかソース あつあげとちんげんさいのちゅうかい はるさめスープ		鯖 みそ 鶏肉 厚揚げ	牛乳	チンゲン菜 人参	玉ねぎ にんにく 白菜 椎茸	米 大麦 砂糖 でん粉 春雨	ごま油	646	23.2
4・5月分給食費口座振替日は、7月1日（月）です。												平均	657	21.6
													26.0	2.1

※食材等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

1日3食を規則正しく食べ、主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
適度な運動や十分な睡眠などのよい生活習慣を身に着けることも大切です。

学校給食摂取基準（8～9歳）

エネルギー：830kcal

たんぱく質：摂取エネルギーの13～20%

脂質：摂取エネルギーの20～30%

塩分：2.0g未満