



5月献立予定表



日	曜日	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		備考 直送品	エネルギー たんぱく質 脂質	朝食
			肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海苔	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
1	水	天皇即位の日									
2	木	国民の休日									
3	金	憲法記念日									
6	月	振替休日									
7	火	バターロール	マカロニのクリーム煮 ハムマリネサラダ こどもの日デザート	鶏肉 ソーセージ	牛乳 生クリーム	グリーンピース にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム	パン マカロニ 砂糖 ゼリー	油 ルウ	こどもの日 デザート	820 kcal 29.0g 36.9g
8	水	たけのこ ご飯	からちゃんランチ カツオゆずみぞれ煮 浅漬け あさりのみそ汁	かつお 豆腐 みそ あさり	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ ねぎ たけのこ だいこん ゆず	ご飯	ごま		710 kcal 32.2g 14.2g
9	木	ココア 揚げパン	ポトフ イタリアンサラダ ヨーグルト	鶏肉 ウィンナー ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 アスパラガス	たまねぎ だいこん コーン キャベツ きゅうり	パン ココア じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング	ヨーグルト	774 kcal 29.8g 30.7g
10	金	ご飯	麻婆豆腐 パンパズンジーサラダ チーズ	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 チーズ	にら にんじん	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし	ごはん でん粉	油 ドレッシング		836 kcal 36.0g 25.7g
13	月	セルフ 中華丼 (ご飯)	権(エン)ジョイランチ ポークシューマイ② 中華丼の具 オレンジ	えび いか 豚肉	牛乳	にんじん さやえんどう	キャベツ たけのこ たまねぎ きくらげ しょうが オレンジ	ご飯 でん粉 シューマイの皮	油		821 kcal 32.4g 23.0g
14	火	食パン (チョコクリーム)	卵とウィンナーのカレーシチュー マカロニサラダ	ウィンナー ベーコン ハム うずら卵	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン	パン マカロニ 油 ルウ チョコクリーム ドレッシング			852 kcal 31.3g 42.0g
15	水	ご飯	納豆 肉じゃが のり和え	納豆 豚肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 さやいんげん	もやし キャベツ たまねぎ こんにゃく	ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ごま	納豆	810 kcal 30.6g 18.8g
16	木	食パン (メープル&マーガリン)	肉団子③ ツナと大豆のサラダ ラビオリスープ	ミートボール 大豆 ベーコン ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草	コーン きゅうり たまねぎ キャベツ にんにく	パン ラビオリ 砂糖	マーガリン ドレッシング		764 kcal 33.7g 30.6g
17	金	ご飯	さつせーランチ モロのにらソースかけ 和風和え かんぴょうのみそ汁 県産ヨーグルト	モロ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にら ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが もやし かんぴょう	ご飯 でん粉 砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング	県産 ヨーグルト	810 kcal 35.7g 18.2g
20	月	わかめご飯	五目厚焼玉子 コロコロ漬け 豚汁	卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	ご飯 じゃがいも	油		818 kcal 26.9g 27.6g
21	火	丸パン (スライス)	ハンバーグテミスソースかけ 粉ふさいも キャベツとあさりのシチュー	あさり 豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	マッシュルーム しめじ キャベツ たまねぎ	パン 砂糖 じゃがいも	油 ルウ		833 kcal 37.1g 33.0g
22	水	麦ご飯	ポークカレー 海草サラダ	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん グリーンピース	たまねぎ コーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ご飯 麦 じゃがいも	油 ルウ ドレッシング		809 kcal 23.8g 22.2g
23	木	セルフ 卵サンド (コッペパン)	卵サンドの具 カレーコロッケ ミネストローネ	ひよこ豆 えんどう いんげん豆 卵 ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	きゅうり たまねぎ コーン セロリ にんにく	パン 小麦粉 パン粉 マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング		756 kcal 26.3g 32.3g
24	金	ご飯	アジの塩焼き おかか和え 筑前煮	あじ 鶏肉 かつお節 竹輪	牛乳	にんじん ほうれん草 さやえんどう	もやし たけのこ ごぼう こんにゃく しいたけ れんこん	ご飯 砂糖	油		771 kcal 35.9g 18.8g
27	月	ご飯	春巻き ナムル 回鍋肉	豚肉 みそ 生揚げ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり	ご飯 春巻きの皮	油 ごま		886 kcal 28.1g 32.2g
28	火	コッペパン (スライス)	スラッピージョー レタス コロコロ野菜のスープ セノビーゼリー	豚肉 ウィンナー	牛乳	にんじん ほうれん草 パセリ	たまねぎ レタス コーン	パン 砂糖 パン粉 セリー じゃがいも	油	セノビー ゼリー	722 kcal 28.5g 26.4g
29	水	セルフ 三色丼 (ご飯)	三色丼の具 けんちん汁 パインアップル	鶏肉 豆腐 卵 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 枝豆 パインアップル ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	ご飯 砂糖 里芋	油		848 kcal 33.6g 26.0g
30	木	丸パン (スライス)	えびカツ ソース コールスロー チリコンカン	豚肉 えび いんげん豆 大豆 エジフト豆	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが にんにく	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油 ルウ		748 kcal 31.8g 27.1g
31	金	ご飯	イワシのごまみそ煮 切干大根煮 かみなり汁 のり	いわし さつま揚げ 豆腐 卵 みそ	牛乳 のり	にんじん さやえんどう にら	切干大根 こんにゃく かんぴょう ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま	※のりは、 かみなり汁 にかけまし ょう。	748 kcal 29.0g 19.6g

・中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー830kcal：たんぱく質30g：脂質25g：食塩2.5g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『朝食』の欄には、朝食を摂ったら○をつけましょう！

塩分平均
2.9g