



予定献立表

School lunch menu table

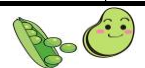


日	主食	牛乳	おかず	赤の食品		黄の食品		緑の食品		たんぱく質 脂質 食塩相当量
				主に体をつくるものになる タンパク質	無機質	主にエネルギーのもとになる 炭水化物	脂質	主に体の調子を整えるものになる カロテン	ビタミンC	
2月	ご飯(半つき米)	○	かつおのごまがらめ 春野菜のみそ汁 まっちゃミルクゼリー	カツオ 赤みそ 白みそ 絹ごし豆腐	牛乳 アガー	米 どんぶり じゃがいも 甘納豆 上白糖 三温糖	米ぬか油 白ごま	にんじん ピーマン 小松菜 さやえんどう	しょうが 大根 きゃべつ	664 kcal 27.4 g 18.6 g 2.0 g
6金	山菜うどん	○	手作り中華ちまき 果物	豚肩肉 鶏もも肉 油揚げ	牛乳	もち米 うどん	米ぬか油 ごま油	にんじん 小松菜	新たけのこ ぎょう 干しいたけ えのきたけ ホールコーン 長ねぎ グリーンピース 山菜ミックス カラマンダリン	616 kcal 25.7 g 17.7 g 3.4 g
9月	キャロットライス	○	クリームソース かむかむ海そうサラダ 果物	鶏もも肉 えび	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 じゃがいも 小麦粉	バター 米ぬか油 ごま油	にんじん パセリ	玉ねぎ しょうが マッシュルーム ホールコーン もやし 切り干し大根 枝豆 セミノールオレンジ	617 kcal 22.5 g 19.5 g 1.9 g
10火	鯖のこうご寿司 岡山県の料理	○	呉汁 桃のホワイトゼリー	さわら 油揚げ 大豆 赤みそ 白みそ	牛乳 しらす干し 乳酸菌飲料	米 押し麦 上白糖 里いも	ごま油 白ごま	さやえんどう にんじん	たくあん しょうが 大根 ぎょう 干しいたけ 長ねぎ 白桃缶	617 kcal 27.8 g 16.8 g 2.4 g
11水	ナン	○	キーマカレー フルーツポンチ	豚ひき肉 大豆	牛乳	ナン 小麦粉 上白糖	ごま油 バター	にんじん	しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ りんご缶 みかん缶 パイナップル 白桃缶 レモン果汁	615 kcal 22.5 g 22.7 g 2.1 g
12木	グリーンピースご飯	○	鶏のから揚げ ほうれん草のごまあえ 若竹汁	鶏もも肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	米 どんぶり 上白糖	米ぬか油 黒ごま 白ごま	にんじん ほうれん草 葉ねぎ	生グリーンピース しょうが にんにく レモン もやし 新たけのこ	607 kcal 25.3 g 21.6 g 2.5 g
13金	麦ごはん	○	中華丼の具 わかめスープ フルーツのヨーグルト和え	豚肩肉 いか うずら卵 えび 鶏もも肉 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	米 押し麦 どんぶり	米ぬか油 ごま油 白ごま	にんじん にら	しょうが 玉ねぎ たけのこ 白菜 もやし 干しいたけ 長ねぎ みかん缶 パイナップル 黄桃缶	622 kcal 28.7 g 17.5 g 2.2 g
16月	きびご飯	○	白身魚のマヨネーズ焼き 青のりポテト なめこのみそ汁	メルルーサ 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ 八丁みそ	牛乳 青のり チーズ	米 もちきび じゃがいも	米ぬか油 マヨネーズ	パセリ	玉ねぎ マッシュルーム なめこ 長ねぎ	641 kcal 27.7 g 20.3 g 1.9 g
17火	ココアパン 世界の料理～スペイン	○	スパニッシュオムレツ マルミタコ 果物	たまご かじき	牛乳	ココアパン じゃがいも	米ぬか油 オリーブ油	ピーマン 赤ピーマン パセリ	にんにく 玉ねぎ 青肉メロン	603 kcal 24.5 g 22.0 g 2.3 g
18水	ご飯(半つき米)	○	ししゃもの南部焼き ひじきの煮物 あおさのみそ汁	油揚げ 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 ししゃも ひじき あおさ	米 三温糖 じゃがいも	ごま油 黒ごま 白ごま	にんじん	冷凍枝豆 ホールコーン 長ねぎ	600 kcal 25.6 g 18.4 g 2.3 g
19木	スパゲティーの麺 東京産給食	○	ウインナーと野菜のトマトソース 和風サラダ 米粉の明日葉ケーキ	ウインナー 赤みそ 豆腐	牛乳 チーズ わかめ	スパゲティー 上白糖 三温糖 米粉 粉糖	米ぬか油 オリーブ油	にんじん ピーマン トマト 明日葉	セロリー 玉ねぎ マッシュルーム きゃべつ 大根 きゅうり	615 kcal 22.1 g 21.7 g 1.9 g
20金	豆そぼろご飯	○	じゃがいものみそだれかけ コーンたまごスープ わかめと野菜のごま酢じょうゆかけ	大豆 たまご 鶏ひき肉 赤みそ	牛乳 わかめ	米 三温糖 じゃがいも どんぶり	米ぬか油 ごま油	葉ねぎ にんじん 小松菜	しょうが 長ねぎ 玉ねぎ もやし クリームコーン ホールコーン	632 kcal 21.1 g 21.1 g 1.7 g
23月	ご飯(半つき米)	○	ジャンボきょうぎの甘酢あんかけ ナムル 果物	豚ひき肉	牛乳	米 ぎょうぎの皮 どんぶり 上白糖 三温糖	米ぬか油 白ごま ごま油	にら ほうれん草 にんじん	しょうが きゃべつ 長ねぎ えのきたけ 大豆もやし にんにく 河内晩柑	641 kcal 20.1 g 19.7 g 1.2 g
24火	ゆかりご飯	○	肉豆腐 ころころ大豆サラダ 果物	豚肩肉 豚もも肉 焼き豆腐 大豆	牛乳	米 白滝 三温糖	米ぬか油 白ごま	にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ 長ねぎ じゃべつ きゅうり 日向夏 ホールコーン	623 kcal 26.6 g 20.4 g 1.6 g
25水	ご飯	○	きびなごのマリネ かりかり油揚げのサラダ 根菜のごまみそ汁	油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 きびなご	米 里いも 小麦粉 三温糖 上白糖	米ぬか油 ごま油 白ごま	ピーマン にんじん 小松菜	玉ねぎ 黄ピーマン きゃべつ もやし ぎょう 大根 長ねぎ えのきたけ 白菜	624 kcal 24.1 g 21.1 g 1.9 g
26木	国産小麦の きなこハニートースト	○	チリコンカン アスパラガスのサラダ	きなこ 豚ひき肉 大豆 金時豆 うずら豆	牛乳	国産小麦の食パン はちみつ 上白糖 じゃがいも	米ぬか油 バター	にんにく パセリ アスパラガス	にんにく セロリー 玉ねぎ きゃべつ きゅうり	669 kcal 26.8 g 27.7 g 2.1 g
27金	ご飯(半つき米) 宮崎県の料理	○	チキン南蛮 けんちゃん汁 果物	鶏むね肉 たまご 木綿豆腐 油揚げ	牛乳	米 小麦粉 上白糖 じゃがいも 上白糖	米ぬか油 マヨネーズ ごま油	にんじん 小松菜	きゅうり ぎょう らっきょう 大根 長ねぎ 河内晩柑	665 kcal 30.6 g 22.3 g 1.9 g
30月	ご飯(半つき米)	○	赤魚の照り焼き ごまだれ豆腐サラダ もずく入りむらくも汁 塩ゆでそら豆	赤魚 木綿豆腐 たまご	牛乳 もずく	米 小麦粉 上白糖 じゃがいも	ごま油 白ごま	にんじん	しょうが きゅうり もやし にんにく 長ねぎ 玉ねぎ しめじ	610 kcal 31.5 g 15.8 g 2.1 g
31火	蒸し中華麺	○	塩ラーメンのスープ 大学芋 果物	豚もも肉 いか かまぼこ	牛乳	中華麺 さつまいも 上白糖	米ぬか油 黒ごま	にんじん にら	しょうが にんにく 長ねぎ じゃべつ もやし 白菜 たけのこ パイナップル	649 kcal 25.5 g 17.4 g 2.3 g

※ 天候、市場状況により、献立、食材が変更することがあります。

5月の給食目標 楽しく食べよう

今月の地場野菜 長ねぎ 葉ねぎ そらまめ



学校給食 摂取基準 (8~9歳)	650 kcal 13.20 % 20.30 % 2.0 g
------------------------	---