



5月献立表



日 曜	献立名	主 な 材 料						学校給食摂取基準		
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	830	33.0	23.0
1月	たけのこごはん あじの文化干し焼き 切干し大根の煮つけ とうふのすまし汁 こどもの日ゼリー	牛乳 あじ とり肉 油あげ とうふ	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ 切干し大根 ねぎ	ごはん さとう	油	749	34.1	17.1
2火	バターコッペパン ささみカツ フロッキーサラダ はるさめスープ	牛乳 とり肉 ハム ウインナー	牛乳	フロッキー にんじん	カリフラワー とうもろこし たまねぎ もやし キャベツ	パン 米粉 はるさめ じゃがいも	油 ごま ドレッシング	781	31.0	32.6
8月	ごはん チキンカレー ツナとひじきのサラダ 豆乳プリン	牛乳 とり肉 ツナ 豆乳	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし えだまめ	ごはん じゃがいも さとう	油 ごま ドレッシング	854	23.8	24.4
9火	スライスコッペパン フランクフルトのケチャップソースかけ イタリアンサラダ コーンポタージュ	牛乳 フランクフルト ハム	牛乳 生クリーム	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン	ドレッシング バター	783	29.1	29.2
10水	ごはん メンチカツ(リ-ス) 五目きんぴら あおさ汁	牛乳 ぶた肉 さつまいも とうふ なると	牛乳 あおさのり	にんじん	ごぼう ねぎ	ごはん さとう パン粉	油	794	26.9	19.7
11木	ミニ黒コッペパン 春キャベツのカルボナーラ グリーンサラダ レモンカスターダルト	牛乳 ベーコン	牛乳	フロッキー	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン スパゲティ さとう	バター ドレッシング	804	25.5	28.0
12金	ごはん さばのいしる干し焼き 大根ととり肉の炒め煮 小松菜のみそ汁	牛乳 さば とり肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん えだまめ たまねぎ	ごはん さとう	油	827	30.1	27.5
15月	ごはん 和風ハンバーグ キャベツの塩こんぶあえ ほうれんそうとベーコンのスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン	牛乳 こんぶ	ほうれんそう にんじん	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ りんご	ごはん さとう でんぶ	ごま油 油	749	26.5	20.6
16火	◆日本味めぐり～山梨県～◆ ミニ米粉パン ほうとう やさいかきあげ コーン入りおひたし ぶどうゼリー	牛乳 とり肉 なると 油あげ みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん しゅんぎく ほうれんそう	だいこん ねぎ たまねぎ ごぼう もやし とうもろこし	米粉パン ほうとう さとう	油	840	32.0	30.1
17水	もち麦ごはん 具だくさんマーボー豆腐 肉と野菜の包みむし もやしときゅうりのサラダ	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ ハム	牛乳	にんじん	ねぎ たけのこ もやし きゅうり しいたけ	ごはん もち麦 さとう でんぶ ぎょうざの皮	油 ごま ごま油	816	30.6	22.7
18木	パンブキンロールパン とり肉のマーマレード焼き ミネストローネ カラフルボンチ	牛乳 とり肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ キャベツ しめじ みかん パイナップル	パン マカロニ マーマレード さとう	油 バター	788	31.0	28.5
19金	ごはん いわしの梅煮 小松菜のごまあえ 豆とん汁	牛乳 いわし ぶた肉 大豆 とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん ねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも さとう	ごま	758	30.3	18.5
22月	ごはん ぶた肉のうま煮 きゅうりとキャベツのあさづけ とうふとわかめのみそ汁	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ	ごはん さとう	油	820	31.4	25.5
23火	バターロールパン ポテトのチーズ煮 ミートボールスープ りんごゼリー	牛乳 ベーコン とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも さとう	バター	782	26.1	26.6
24水	ごはん ハガツオのてりやき こんぶの五目豆 ゆばのすまし汁	牛乳 ハガツオ 大豆 ぶた肉 ちくわ 油あげ ゆば かまぼこ	牛乳 こんぶ	ほうれんそう にんじん	ねぎ	ごはん さとう	油	759	34.7	18.4
25木	ミニココアコッペパン しょうゆラーメン ピザポテトはるまき コロコロきゅうり	牛乳 ぶた肉 なると	牛乳 チーズ	にんじん トマト	もやし ねぎ とうもろこし きゅうり	パン 中華めん はるまきの皮 じゃがいも	油 ごま油	795	26.7	27.4
26金	ごはん 肉野菜炒め 中華スープ オレンジ	牛乳 ぶた肉 とうふ ベーコン	牛乳	にんじん にら こまつな	キャベツ もやし オレンジ しいたけ	ごはん	油 ごま油 ごま	733	27.3	18.1
29月	ごはん 納豆 じゃがいものそぼろ煮 ほうれんそうの磯香あえ	牛乳 ぶた肉 納豆	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし グリーンピース	ごはん じゃがいも さとう		788	29.2	14.6
30火	ミルクコッペパン 白身魚フライ(リ-ス) えだ豆のマリネ ワンタンスープ	牛乳 ほき ハム ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	えだまめ たまねぎ きゅうり キャベツ もやし	パン ワンタンの皮 パン粉	油 ドレッシング	755	34.6	23.4
31水	もち麦ごはん ハッシュドボーク 華風サラダ 県産ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ハム	牛乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり もやし	ごはん もち麦 はるさめ さとう	バター 油 ごま油	843	27.2	23.5

※食材料購入の都合により、献立を一部変更することがあります。

※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でも、よくかんで食べることをご指導ください。また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている場合もあります。気をつけて食べましょう。

※4月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、いずれも検出されませんでした。
【冷凍小松菜、キャベツ、冷凍ほうれん草、もやし、冷凍とうもろこし、ねぎ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、豚肉、マッシュルーム、こんにゃく、冷凍むき枝豆、冷凍アスパラガス】



◆日本味めぐり◆
5月16日(火)
やまなしけん
山梨県

※4月分の給食費口座振替日は5月8日です。未納とならないよう前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。