



# 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		
		あ か	み どり	き い ろ	650	26.0	18.0		
1 月	たけのこごはん あじの文化干しやき 切ほし大根の煮つけ とうふのすまし汁 こどもの日ゼリー	牛乳 あじ とうふ	にんじん たけのこ こまつな	油あげ とうふ	ごはん さとう	油	594	26.7	15.2
2 火	バターコッペパン ささみカツ ブロッコリーサラダ はるさめスープ	牛乳 とり肉 ハム ウインナー	ブロッコリー 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	629	24.8	25.7
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	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	703	20.2	22.0
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	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		634	24.1	26.0
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 とり肉 さつまいも とうふ なた	にんじん	ごぼう ねぎ	ごはん さとう 油 パン粉		616	21.7	25.9
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 レモンカスタードタルト	牛乳 ベーコン	ブロッコリー	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	652	20.9	24.4
12 金	ごはん さばのいしほしやき 大根ととり肉のいため煮 こまつなのみそ汁	牛乳 さば とり肉 油あげ みそ	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	664	25.2	23.6
15 月	ごはん 和風ハンバーグ キャベツのしおこんぶあえ 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	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 ごま油 油 でんぶ		589	21.5	17.4
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 なた 油あげ みそ	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	698	25.9	24.8
17 水	もち麦ごはん 具だくさんマーボー豆腐 肉とやさいのつつみむし もやしときゅうりのサラダ	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ ハム	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	674	26.2	20.8
18 木	パンブキンロールパン とり肉のマーマレードやき ミネストローネ カラフルボンチ	牛乳 とり肉 ベーコン	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	657	26.3	23.4
19 金	ごはん いわしのうめ煮 こまつなのごまあえ 豆とん汁	牛乳 いわし ぶた肉 大豆 とうふ みそ	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	610	25.3	16.5
22 月	ごはん ぶた肉のうめ煮 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	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	663	26.4	22.3
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	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	671	22.5	23.1
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	ほうれんそう にんじん	ねぎ	ごはん さとう	油	607	28.7	16.2
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 なた	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	630	21.2	24.5
26 金	ごはん 肉やさしいため 中華スープ オレンジ	牛乳 ぶた肉 とうふ ベーコン	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		594	23.2	16.3
29 月	ごはん なっとう じゃがいものそぼろ煮 ほうれんそうのいそかあえ	牛乳 ぶた肉 なっとう	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		650	25.8	14.0
30 火	ミルクコッペパン 白身魚フライ (リ-ス) えだまめのマリネ ワンタンスープ	牛乳 ほき ハム ぶた肉	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	632	29.2	20.5
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 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	697	23.4	21.2

※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登録の口座へご入金をお願いします。