



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	水	セルフ五目ごはん (ごはん 五目はごんの具) かつおカツ(ソース) 豆腐のすまし汁 こどもの日ゼリー	牛乳 とり肉 油あげ かつお とうふ	牛乳 豆乳	にんじん こまつな	かんひょう しいたけ たけのこ ねぎ りんご果汁 レモン果汁	ごはん さとう パン粉	油	833	25.5	21.3
2	木	スライスコッペパン スラッシーショー シーザーサラダ 野菜スープ スティックチーズ	牛乳 ぶた肉 大豆 ハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン さとう じゃがいも	バター 油 ドレッシング	760	34.1	26.5
7	火	食パン いちごとりんごのジャム ボークビーンズ オムレツ 和風サラダ	牛乳 たまご ぶた肉 大豆	牛乳 わかめ とさかのり チーズ	にんじん トマト	たいこん きゅうり たまねぎ いちご りんご	パン じゃがいも さとう	ドレッシング 油	758	31.9	25.6
8	水	ごはん ハムカツ(ソース) じゃがいもとひじきの煮物 かきたま汁	牛乳 ハム ぶた肉 たまご とうふ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	えだまめ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも でんぶん パン粉	油	833	24.4	23.0
9	木	ミニマヨネーズパン 塩ラーメン しゅうまい2こ チョレギサラダ	牛乳 ぶた肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	もやし きゃべつ ねぎ たまねぎ とうもろこし きゅうり	パン ちゃんぽんめん シュウマイの皮	マヨネーズ ドレッシング ごま 油	792	26.9	35.8
10	金	◆日本味めぐり～和歌山県～◆ ごはん あじの梅こうじ焼き すろっぽ そうへい汁 みかんゼリー	牛乳 あじ 油あげ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	たいこん ごぼう ねぎ たけのこ れんこん みかん果汁	ごはん さとう さといも	油	812	31.6	18.8
13	月	ごはん こんぶとまっ茶のふりかけ 肉野菜いため はるさめとウインナーのスープ オレンジ	牛乳 ぶた肉 ウインナー	牛乳 こんぶ	にんじん にち こまつな	もやし たまねぎ キャベツ オレンジ	ごはん はるさめ	油 ごま	833	28.1	20.6
14	火	ミニコッペパン きつねうどん クロック(ソース) 小松菜ともやしのおかかあえ	牛乳 とり肉 油あげ なると	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ もやし	パン うどん パン粉 じゃがいも	油	757	28.7	25.2
15	水	手まさすし(酢飯 手まさのり しゅうゆ たまご焼き 3本 ツナマヨあえ) とん汁	牛乳 たまご ぶた肉 とうふ みそ ツナ	牛乳 のり	にんじん	きゅうり たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも	マヨネーズ 油	892	33.5	33.3
16	木	パンブキンコッペパン 白身魚のレモンソースかけ ミネストローネ ぶどうゼリーよせ	牛乳 ホキ ベーコン	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ キャベツ しめじ レモン果汁 みかん パイン ぶどう果汁	パン さとう マカロニ	油 バター	755	30.1	21.3
17	金	もち麦ごはん チキンカレー 華風サラダ プリン	牛乳 とり肉 ハム たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	ごはん さとう もち麦 じゃがいも はるさめ	油 ごま油	849	25.2	19.3
20	月	ごはん 親子煮 きゅうりとキャベツのあさづけ じゃがいもと小松菜のみそ汁	牛乳 とり肉 たまご 凍りとうふ みそ 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ	ごはん さとう じゃがいも		775	28.8	19.4
21	火	バーガーパン てりやきハンバーグ ブロッコリーサラダ パンブキンポタージュ	牛乳 とり肉 ぶた肉 ハム みそ	牛乳 生クリーム	ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ カリフラワー とうもろこし	パン さとう でんぶん	ドレッシング ごま バター	794	31.7	32.8
22	水	ごはん モロのケチャップあえ 五目きんぴら わかめとたまごのスープ	牛乳 モロ ぶた肉 さつまあげ たまご	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ	ごはん さとう でんぶん	油 ごま	758	29.8	17.1
23	木	ミニバターコッペパン スパゲティカルボナーラ チキンナゲット 2こ イタリアンサラダ	牛乳 ベーコン とり肉 ハム	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン スパゲティ	バター ドレッシング 油	778	28.8	32.0
24	金	ごはん ハッシュドポーク マカロニサラダ 青りんごゼリー	牛乳 ぶた肉 ハム	牛乳 生クリーム	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 りんご果汁	ごはん マカロニ さとう	バター 油 マヨネーズ	867	24.7	28.4
27	月	ごはん なっとう じゃがいものそぼろ煮 キャベツの塩こんぶあえ	牛乳 ぶた肉 なっとう	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま油	781	27.4	14.5
28	火	あげパン(ココアコッペパン) スクランブルエッグ ワナンスープ 県産ヨーグルト	牛乳 たまご ウインナー ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん こまつな	とうもろこし たまねぎ もやし	パン さとう ワナンの皮	バター 油	846	31.4	30.6
29	水	ごはん さばの文化干し焼き 切り干し大根のスタミナいため とうふとわかめのみそ汁	牛乳 さば ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	切り干し大根 もやし ねぎ	ごはん さとう	ごま油	821	29.8	26.8
30	木	ココアコッペパン(あげパン) ポテトのチーズ煮 ミートボールスープ レモンゼリー	牛乳 ベーコン ぶた肉 とり肉	牛乳 チーズ	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ レモン果汁	パン さとう じゃがいも	油 バター	768	27.1	26.5
31	金	ごはん 具だくさんマーボー豆腐 はるまき もやしのナムル	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ ハム	牛乳	にんじん にら	ねぎ たけのこ しいたけ もやし たまねぎ キャベツ	ごはん さとう でんぶん はるさめ はるまきの皮	油 ごま油	896	31.3	30.0

※食材料購入の都合により、献立を一部変更する事があります。
※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でも、よく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。



★あげパン実施校

28日 (火)	田沼小 吉水小 梶本小 多田小 田沼東中 あそ野学園
30日 (木)	城北小 旗川小 赤見小 石塚小 出流原小 赤見中 葛生義務



◆日本味めぐり◆
5月10日(水)
和歌山県

Wakayama

※ 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。