



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	水	セルフ五目ごはん (ごはん 五目ごはんの具) かつおかツ (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 牛乳 かつお とうふ 豆腐	にんじん ごまつな	かんぴょう 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 油 パン粉	659	20.7	17.7
2	木	スライスコッペパン スラッピーショー シーザーサラダ やさしいスープ	牛乳 ぶた肉 大豆 牛乳 ハム ベーコン	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 バター 油 じゃがいも ドレッシング	618	27.5	20.9
7	火	食パン いちごとりんごのジャム ポークビーンズ オムレツ 和風サラダ	牛乳 たまご ぶた肉 牛乳 大豆 わかめ とさかのり チーズ	にんじん トマト	だいこん 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	626	26.4	21.6
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 牛乳 たまご とうふ ひじき	にんじん ほうれん草	えだまめ ねぎ	ごはん さとう 油 じゃがいも でんぷん パン粉	671	20.6	20.0
9	木	ミニマヨネーズパン 塩ラーメン しゅうまい 2こ チョコギザラダ	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 ドレッシング シューマイの皮 ごま 油	612	22.5	27.7
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 牛乳 ぶた肉 みそ	にんじん	だいこん 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	661	26.5	16.8
13	月	ごはん こんぶとまっ茶のふりかけ 肉やさしいため はるさめとウィンナーのスープ オレンジ	牛乳 ぶた肉 牛乳 ウィンナー こんぶ	にんじん にら ごまつな	もやし たまねぎ キャベツ オレンジ	ごはん 油 ごま はるさめ	679	23.9	18.4
14	火	ミニコッペパン きつねうどん コロケ (ソース) 小松菜ともやしのおかかあえ	牛乳 とり肉 油あげ 牛乳 なると	にんじん ごまつな	ねぎ もやし	パン うどん 油 パン粉 じゃがいも	611	23.7	20.7
15	水	手まさすし(すめし 手まきのり しょうゆ たまご焼き 2本 ツナマヨあえ) とん汁	牛乳 たまご ぶた肉 牛乳 とうふ みそ ツナ	にんじん	きゅうり たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう	ごはん マヨネーズ じゃがいも 油	709	27.3	28.2
16	木	パンプキンコッペパン 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 油 マカロニ バター	635	25.5	18.7
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 牛乳 たまご	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 油 もち麦 じゃがいも はるさめ	703	21.9	17.6
20	月	ごはん 親子煮 きゅうりとキャベツのあさづけ じゃがいもとごまつなのみそ汁	牛乳 とり肉 たまご 牛乳 凍りとうふ 油あげ みそ	にんじん ごまつな	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	627	24.4	17.4
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 パンプキンポタージュ	牛乳 とり肉 ぶた肉 牛乳 ハム みそ 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 ドレッシング でんぷん ごま バター	624	25.2	27.3
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 牛乳 さつまあげ わかめ たまご	にんじん	ごぼう たまねぎ	ごはん 油 さとう でんぷん	611	24.9	15.4
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 牛乳 とり肉 ハム	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 ドレッシング 油	627	24.4	27.3
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 牛乳 ハム 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 マカロニ さとう マヨネーズ	709	21.0	24.8
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 油 じゃがいも ごま油	641	24.0	13.8
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 ウィンナー 牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん ごまつな	とうもろこし たまねぎ もやし	パン さとう バター ワナンの皮 油	689	26.2	25.9
29	水	ごはん さばの文化干し焼き きりぼしだいこんのスタミナため とうふとわかめのみそ汁	牛乳 さば ぶた肉 牛乳 とうふ みそ わかめ	にんじん にら	切干し大根 もやし ねぎ	ごはん ごま油 さとう	659	24.8	23.0
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 牛乳 ぶた肉 とり肉 チーズ	パセリ にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ レモン果汁	パン さとう 油 じゃがいも バター	615	22.3	22.1
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 牛乳 みそ ハム	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 油 でんぷん はるさめ はるまきの皮	753	26.8	28.0

※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。



★あげパン実施校

28日 (火)	田沼小 吉水小 栃本小 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。