



令和5年5月分 学校給食予定献立表 (小学校)












今月の食育目標：丈夫な体を作る食事を知ろう



三和学校給食共同調理場

日曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1月	ごはん 牛乳(乳) <small>ごはんのにせてたべましょう</small> いわしのこめこフライ① ドライカレー えびだんごのスープ(え) チーズ(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 だいず たら むきえび(え) いわし チーズ(乳)	玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ しょうが もやし チンゲンサイ	ごはん こめ油 こめこ さとう タピオカ はるさめ じゃがいも でんぷん 水あめ	626 kcal	28.6 g	18.6 g	2.5 g
2火	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) ごぼうとキャベツのバターソテー(乳) ポークビーンズ(麦) みかんゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 だいず とり肉 ハム	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト にんにく ごぼう キャベツ みかん	ねじりパン(乳,麦) さとう じゃがいも こむぎこ(麦) でんぷん ラード こめ油 ハヤシルウ(麦) バター(乳)	684 kcal	30.8 g	21.8 g	1.8 g
8月	*地域の郷土料理献立：わらびごはん(三和町)* 三和町の春の味「わらびごはん」です。「わらび」は春にとれる山菜で、今が旬の食べものです。ごはんをよく混ぜあわせて食べましょう！							
8月	わらびごはん(げんりょうごはん) 牛乳(乳) さばのとさ煮 かきたまみそ汁(卵) スイートポテト	牛乳(乳) とり肉 こおりとうふ たまご(卵) みそ かつおぶし さば	にんじん ごぼう わらび 玉ねぎ ほうれんそう	ごはん さとう でんぷん コーンスターチ こめ油 さつまいも	598 kcal	29.8 g	19.0 g	2.9 g
9火	むぎごはん 牛乳(乳)・メロンあじ ちゅうか煮びたし マーボーとうふ(麦)	牛乳(乳) ぶた肉 だいず とうふ みそ	にんじん ほししいたけ 長ねぎ こねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ	ごはん おおむぎ こめ油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ	644 kcal	28.9 g	21.4 g	2.0 g
10水	ごはん 牛乳(乳) <small>日本型食事献立</small> しろごまつくね②(麦) かみかみあえ <small>かみかみメニュー</small> キャベツのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ にぼし だいず とりレバー いとかまぼこ こんぶ とり肉	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ きりぼしだいこん にんじん しょうが	ごはん じゃがいも でんぷん さとう ごま ラード パンこ(麦) ごま油	574 kcal	22.3 g	18.8 g	2.3 g
11木	みそラーメン 牛乳(乳) 【ちゅうかソフトめん(麦)+みそあじスープ】 しゅうまい②(麦) グレープフルーツ	牛乳(乳) ぶた肉 みそ だいず とり肉	にんにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ 玉ねぎ もやし とうもろこし こまつな 長ねぎ グレープフルーツ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 ラード さとう こむぎこ(麦) でんぷん パンこ(麦)	671 kcal	30.2 g	17.6 g	2.7 g
12金	コッパパン(乳,麦) マーガリン 牛乳(乳) ささみカツ(麦)・ワインソースかけ おおむぎいりやさいスープ オレンジ	牛乳(乳) とり肉 だいず	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく マッシュルーム オレンジ	パン(乳,麦) おおむぎ こめ油 こむぎこ(麦) でんぷん パンこ(麦) さとう マーガリン	667 kcal	25.6 g	26.4 g	2.0 g
15月	ごはん 牛乳(乳) ホイコーロー  ワンタンスープ(麦) 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 みそ	玉ねぎ にんじん もやし ほうれんそう ほししいたけ キャベツ ピーマン しょうが にんにく	ごはん ワンタン(麦) こめ油 さとう でんぷん	583 kcal	23.2 g	16.2 g	2.0 g
16火	ごはん 牛乳(乳) <small>日本型食事献立</small> いわしのあげびたし もやしとぶた肉の油いため なめこ汁	牛乳(乳) とうふ みそ いわし ぶた肉	なめこ こまつな 長ねぎ しょうが にんじん いら もやし たけのこ キャベツ ほししいたけ	ごはん こめこ でんぷん こめ油 さとう ごま	626 kcal	29.0 g	22.0 g	2.4 g
17水	むぎごはん 牛乳(乳) <small>日本型食事献立</small> あつやきたまご(卵) たけのこのおかか煮 ほうれんそうのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ かつおぶし とり肉 ちくわ たまご(卵)	ほうれんそう なのはな  たけのこ にんじん 玉ねぎ こんにゃく わらび	ごはん おおむぎ さとう じゃがいも でんぷん こめ油	583 kcal	25.9 g	18.2 g	2.2 g

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	1杯当り	たんぱく質	たんぱく質	食塩相当量
18	木	<p>★ カミカミこんだて ★ </p> <p>ごはん 牛乳(乳) かつおのごまみそあえ うちまめいりみそ汁 カミカミだいたず</p>	牛乳(乳) とうふ うちまめ みそ かつお だいたず	長ねぎ はくさい こんにゃく	ごはん じゃがいも でんぷん こめ油 さとう ごま	681 kcal	33.2 g	22.9 g	2.1 g
19	金	メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) こまつなとエリンギのソテー(乳) キャロットポタージュ(乳,麦) キウイフルーツ	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) ベーコン スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん グリンピース こまつな エリンギ とうもろこし キウイ 	メロンパン(卵,乳,麦) じゃがいも 生クリーム(乳) ホワイトルウ(乳,麦) バター(乳) こめ油	697 kcal	26.4 g	22.6 g	2.2 g
22	月	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 いわしのおろし煮 ぜんまいの油いため わかめ汁	牛乳(乳) わかめ とうふ みそ いわし かまぼこ 油あげ	長ねぎ だいこん ぜんまい こんにゃく にんじん	ごはん じゃがいも でんぷん さとう こめ油 ごま油	563 kcal	23.7 g	17.2 g	2.4 g
23	火	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 あげだしとうふ(麦)・やさいあんかけ キャベツとささみの煮びたし もやしと油あげのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ みそ とうふ(麦) とり肉	こまつな もやし 玉ねぎ ピーマン にんじん  ほししいたけ キャベツ	ごはん じゃがいも こめ油 さとう でんぷん ごま油 ごま	572 kcal	20.7 g	19.3 g	2.1 g
24	水	ひき肉のカレーライス(乳,麦)〈むぎごはん〉 牛乳(乳) スナッペンどうのがーリックリ ヨーグルト(乳) 	牛乳(乳) チーズ(乳) とり肉 スキムミルク(乳) ベーコン ヨーグルト(乳)	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく トマト とうもろこし スナッペンどう にんにく	ごはん おおむぎ こめ油 じゃがいも でんぷん カレールウ(乳,麦) さとう	678 kcal	24.1 g	18.5 g	2.4 g
25	木	さんさいうどん  【ソフトめん(麦)+さんさいかけ汁】 牛乳(乳) みそかんぱら ミニトマト②	牛乳(乳) とり肉 油あげ なると ぶた肉 みそ	玉ねぎ にんじん みつば わらび たけのこ きくらげ えのきたけ えだまめ ミニトマト	ソフトめん(麦) じゃがいも  こめ油 さとう	588 kcal	28.4 g	14.7 g	2.6 g
26	金	ドッグパン(乳,麦) 牛乳(乳) スラッピージョー(乳) パンにはさんで 食べましょう! クラムチャウダー(乳,麦) プルーン	牛乳(乳) あさり とり肉 しろはなまめ チーズ(乳) スキムミルク(乳) だいたず	マッシュルーム 玉ねぎ アスパラガス パセリ ピーマン プルーン	パン(乳,麦) じゃがいも こめ油 ホワイトルウ(麦,乳) なまクリーム(乳) オリーブオイル こめこ	615 kcal	29.5 g	19.1 g	2.4 g
29	月	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 さんまのうめ煮 ふきの油いため  もずくのみそ汁	牛乳(乳) もずく とうふ みそ さんま とり肉 さつまあげ	長ねぎ こまつな うめ ふき にんじん こんにゃく	ごはん でんぷん さとう こめ油	566 kcal	25.3 g	17.8 g	2.3 g
30	火	ごはん 牛乳(乳) かみかみメニュー ぶた肉とやさいのバーベキューソテー さやえんどうのみそ汁 ミックスナッツ(麦)	牛乳(乳) とうふ みそ ぶた肉 にぼし だいたず こんぶ あおさ	玉ねぎ たけのこ さやえんどう にんじん キャベツ にんにく しょうが	ごはん こめ油 さとう ごま ひまわりのたね まつのみ アーモンド こむぎこ(麦) でんぷん かぼちゃのたね	622 kcal	28.6 g	20.9 g	2.2 g
31	水	ゆかりごはん 牛乳(乳) たこナゲット②(麦)  じゃがいもとかぼちゃのそぼろ煮 かわちばんかん	牛乳(乳) とり肉 あつあげ さつまあげ たちうお いか たこ だいたず	あかしそ かぼちゃ  玉ねぎ にんじん さやいんげん かわちばんかん	ごはん じゃがいも こめ油 さとう でんぷん こむぎこ(麦) ラード	702 kcal	25.4 g	22.4 g	2.5 g

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。

◎減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。 ◎「そば」「落花生」を含む食品は使用していませんが、製造工場で混入する可能性があります。

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、名称の後ろに（ ）で表記しています。 たまご…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か)