

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「朝食の大切さを知ろう」

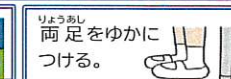
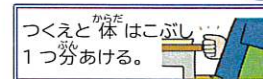
小名浜学校給食共同調理場

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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
☆ 一汁二菜の日 ☆ 主食（ごはん）、主菜（魚・肉・卵・豆のおかず）、副菜（主に野菜料理）、汁物がそろった一汁二菜の献立です。							
1 月	ごはん 牛乳(乳) とりつくね(麦) ぶた肉とごぼうのいため ご汁	牛乳(乳) とり肉 とうふ だいず みそ 油あげ ほしひじき ぶた肉	にんじん だいこん 玉ねぎ しょうが 長ねぎ こんにやく ごぼう	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 さとう パン粉(麦) こめ油 じゃがいも	607 kcal	29.3 g	18.9 g
2 火	ごはん さけふりかけ 牛乳(乳) チキンカツ(麦) チャブスイ(卵)	牛乳(乳) ぶた肉 さけ かまぼこ うずらたまご(卵) だいず とり肉	ほししいたけ にんじん 玉ねぎ キャベツ さやいんげん	ごはん さとう ごま だいず油 でん粉 ごま油 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油	704 kcal	26.2 g	20.4 g
☆ こどもの日お祝い献立 ☆ 5月5日はこどもの日「端午の節句」です。こどもの健やかな成長を祝う日で、日本では柏もちや、ちまきを食べる習慣があります。							
8 月	ごはん 牛乳(乳) かつおのあげびたし わかたけ汁 かしわもち	牛乳(乳) とり肉 とうふ わかめ かつお あずき	ほししいたけ たけのこ さやえんどう しょうが	ごはん でん粉 こめ油 さとう ごま 上新粉 水あめ	620 kcal	30.7 g	13.9 g
☆ 一汁二菜の日 ☆ 主食（ごはん）、主菜（魚・肉・卵・豆のおかず）、副菜（主に野菜料理）、汁物がそろった一汁二菜の献立です。							
9 火	麦ごはん 牛乳(乳) いわしのかんろ煮 切りこんぶの油いため 玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ みそ いわし ぶた肉 こんぶ とうふ	玉ねぎ こまつな しょうが にんじん さやいんげん ごぼう	ごはん 大麦 じゃがいも コーンスターチ さとう こめ油	593 kcal	25.7 g	18.4 g
10 水	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ シャリアピンソースかけ にらたま汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 だいず ぶた肉 たまご(卵)	レモン にんじん 玉ねぎ しょうが にら にんにく トマト	ごはん でん粉 さとう ラード	569 kcal	25.3 g	16.7 g
11 木	たけのこごはん 牛乳(乳) たこナゲット たぬき汁	牛乳(乳) さつまあげ とり肉 油あげ たこ こうやどうふ たら いか	こんにやく にんじん しょうが 長ねぎ たけのこ えのきたけ	ごはん こめ油 でん粉 だいず油 さとう	549 kcal	23.7 g	15.4 g
12 金	ドックパン(乳、麦) 牛乳(乳) ウインナー ピザソースかけ とり肉とじゃがいものスープ オレンジ	牛乳(乳) とり肉 ウインナー	にんじん 玉ねぎ こまつな ピーマン オレンジ マッシュルーム	パン(乳、麦) じゃがいも こめ油	584 kcal	23.2 g	24.7 g
15 月	ごはん 牛乳(乳) みそかんぷら とり肉とあおなのとろみスープ	牛乳(乳) とり肉 とうふ ぶた肉 みそ	にんじん 玉ねぎ しょうが こまつな 長ねぎ さやいんげん	ごはん でん粉 こめ油 さとう じゃがいも	569 kcal	21.7 g	16.3 g
☆ 一汁二菜の日 ☆ 主食（ごはん）、主菜（魚・肉・卵・豆のおかず）、副菜（主に野菜料理）、汁物がそろった一汁二菜の献立です。							
16 火	ごはん 牛乳(乳) さんまのしょうが煮 ふきの油いため なめことやさいのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ とり肉 さつまあげ さんま	にんじん こんにやく だいこん 玉ねぎ なめこ こまつな ふき しょうが	ごはん こめ油 さとう じゃがいも	576 kcal	26.2 g	16.7 g

※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに()で表記してあります。たまご…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。

※学校給食では[そば・落花生]を使用しておりません。



5月(小学校)



小名浜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
17	水	しょうゆラーメン<ちゅうかソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ> 牛乳(乳) しそぎょうざ②(麦) ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 だいず なた ヨーグルト(乳)	にんにく しょうが にんじん 青しそ 玉ねぎ 長ねぎ こまつな キャベツ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 小麦粉(麦) でん粉 さとう ごま油 油 ラード	660 kcal	28.3 g	19.7 g	2.9 g
18	木	ごはん 牛乳(乳) さばのこんぶしょうゆ焼き ぶた汁 オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 みそ とうふ さば	長ねぎ にんじん だいこん こんにゃく 玉ねぎ トマト オレンジ	ごはん じゃがいも さとう 水あめ	600 kcal	24.9 g	21.9 g	1.4 g
19	金	食パン(乳,麦) 牛乳(乳)コーヒー オムレツ(卵) トマトソースかけ キャベツのシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) ベーコン スキムミルク(乳) たまご(卵) チーズ(乳)	にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく トマト	パン(乳,麦) じゃがいも 油 シチュー(乳,麦) でん粉 さとう こめ油 生クリーム(乳)	662 kcal	25.0 g	22.2 g	2.6 g
22	月	ごはん 牛乳(乳) マーボーあつあげ だいこんのみそ汁 オレンジ	牛乳(乳) 油あげ とうふ ぶた肉 みそ あつあげ	だいこん こまつな オレンジ 長ねぎ ほししいたけ にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ さやいんげん	ごはん じゃがいも こめ油 さとう でん粉	594 kcal	23.3 g	16.8 g	2.2 g
23	火	チキンカレーライス<麦ごはん>(乳,麦) 牛乳(乳) アスパラソテー	牛乳(乳) とり肉 ベーコン チーズ(乳) スキムミルク(乳)	にんにく にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ アスパラガス	ごはん 大麦 こめ油 カレー(乳,麦) でん粉 ハヤシルウ(麦) じゃがいも	593 kcal	20.9 g	17.6 g	2.4 g
24	水	ごはん 牛乳(乳) やさいメンチカツ(麦) ソースかけ どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいず とり肉	しょうが にんにく にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ	ごはん こめ油 じゃがいも バター(乳) 小麦粉(麦) コーンフラワー でん粉 さとう 油 パン粉(麦)	638 kcal	21.8 g	21.8 g	2.1 g
25	木	ごはん 牛乳(乳) ししゃものあまずあんかけ② 肉じゃが オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 ししゃも	にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん ピーマン オレンジ	ごはん こめ油 さとう じゃがいも でん粉	635 kcal	24.7 g	19.0 g	2.2 g
26	金	コッペパン(乳,麦) りんごジャム 牛乳(乳) とり肉のバジルやき ベーコンとやさいのスープ	牛乳(乳) とり肉 ベーコン	にんじん 玉ねぎ こまつな バジル にんにく キャベツ	パン(乳,麦) じゃがいも りんごジャム オリーブオイル	611 kcal	27.5 g	20.3 g	2.2 g
29	月	ごはん 牛乳(乳) ビビンバ けんちん汁 ひとくちいちごゼリー	牛乳(乳) かんてん とうふ みそ ぶた肉	いちご レモン ごぼう にんじん こんにゃく だいこん もやし 長ねぎ しょうが にんにく ぜんまい こまつな	ごはん さとう こめ油 じゃがいも ごま油 ごま	569 kcal	24.2 g	16.0 g	2.0 g
30	火	ごはん 牛乳(乳) ぶた肉のうま煮 キャベツのみそ汁 フィッシュビーンズ	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ ぶた肉 さつまあげ 青のり こうや豆腐 だいず にぼし	玉ねぎ キャベツ こまつな こんにゃく ほししいたけ にんじん さやいんげん	ごはん じゃがいも こめ油 さとう でん粉 ごま	584 kcal	25.8 g	16.4 g	2.3 g
31	水	さんさいうどん<ソフトめん(麦)+さんさいかけ汁> 牛乳(乳) やさいかきあげ(麦) グレープゼリー	牛乳(乳) とり肉 だいず なた	ほししいたけ にんじん 玉ねぎ 長ねぎ わらび こまつな しゅんぎく ごぼう ぶどう	ソフトめん(麦) 油 小麦粉(麦) こめ油 さとう	659 kcal	23.5 g	21.1 g	2.2 g

給食回数 20回 平均栄養価: エネルギー 609kcal たんぱく質 25.1g 脂質 18.7g カルシウム 370mg 食塩相当量 2.2g

手をしっかりあらおう!



病気に負けない体を作るためにも、すききらいしないで食べようね!

アグリ☆ファイフ



さる1こ ぐまんま なしボチ トマちゃん ネギびよん