



令和6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

※形の丸い食べ物やかたい食べ物は、のどにつまらせないように注意し、よくかんで食べましょう。

三和学校給食共同調理場

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品	1人1日	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
1	水	食パン(乳,麦) だいきョコ(乳) 牛乳(乳) マカロニのクリーム煮(乳,麦) ジュリエンスープ	牛乳(乳) ベーコン とり肉 ウインナー だいき スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン パセリ グリンピース	パン(乳,麦) こめ油 さとう マカロニ(麦) 杓付肉(乳,麦) チョコレト(乳)	643 kcal	24.9 g	26.0 g	2.5 g	
2	木	<p>◆ 行事食 端午の節句:こどもの日献立 ◆</p> <p>5月5日はこどもの健やかな成長を願う「端午の節句」です。みなさんの成長を願って給食にかしわもちが登場します。</p>								
2	木	たけのごはん(げんりょうごはん) 牛乳(乳) かつおフライ(麦)・ソースかけ わかめ汁 かしわもち	牛乳(乳) わかめ とうふ みそ とり肉 油あげ あずき こおりとうふ だいき かつお	長ねぎ たけのこ にんじん	ごはん じゃがいも さとう 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) こめ油 こめ粉	650 kcal	27.9 g	17.3 g	2.4 g	
7	火	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 さんまのおろし煮 ブロッコリーのおかかマヨあえ うちまめのみそ汁	牛乳(乳) とうふ うちまめ みそ さんま マグロフレーク かつおぶし	長ねぎ はくさい だいこん ブロッコリー とうもろこし	ごはん じゃがいも でん粉 さとう マヨネーズ	640 kcal	26.4 g	23.4 g	2.1 g	
8	水	メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) アスパラとエリンギのソテー(乳) キャロットポタージュ(乳,麦) チーズ(乳)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	玉ねぎ グリンピース エリンギ グリーンアスパラガス キャベツ にんじん とうもろこし にんにく	メロンパン(卵,乳,麦) じゃがいも なまクリーム(乳) ホワイトルウ(乳,麦) こめ油 バター(乳)	668 kcal	30.1 g	24.4 g	2.4 g	
9	木	みそラーメン 牛乳(乳) 【ちゅうかソフトめん(麦)+スープ】 あげぎょうざ②(麦) グレープフルーツ	牛乳(乳) ぶた肉 みそ	にんにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ 玉ねぎ とうもろこし こまつな 長ねぎ にら グレープフルーツ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 ラード 小麦粉(麦) でん粉 こめ粉	621 kcal	25.9 g	18.0 g	2.8 g	
10	金	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 いわしのこめ粉フライ② ドライカレー 肉だんごとはるさめのスープ(麦) ごはんのせて食べましょう	牛乳(乳) だいき とり肉 ぶた肉 いわし	玉ねぎ にんじん はくさい 長ねぎ きくらげ ほうれんそう マッシュルーム パセリ しょうが	ごはん でん粉 ラード パン粉(麦) はるさめ こめ油 こめ粉 さとう じゃがいも 水あめ	620 kcal	25.8 g	19.6 g	2.4 g	
13	月	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 さばのとさ煮 キャベツとささみの煮びたし とん汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ さば 油あげ とり肉 かつおぶし	こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ にんじん だいこん こまつな もやし キャベツ	ごはん じゃがいも コーンスターチ さとう こめ油 ごま油 ごま	602 kcal	28.0 g	19.5 g	2.3 g	
14	火	むぎごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 あつやきたまご(卵) ごもくまめ 玉ねぎのみそ汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) とうふ みそ たまご(卵) だいき とり肉 こんぶ さつまあげ	玉ねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう えだまめ たけのこ ごぼう こんにゃく	でん粉 さとう こめ油	547 kcal	25.2 g	15.5 g	2.3 g	
15	水	食パン(乳,麦) レーズンクリーム(乳) 牛乳(乳) ごぼうとキャベツのバターソテー(乳) イタリアンスープ(卵,乳,麦) キウイフルーツ	牛乳(乳) とり肉 たまご (卵) チーズ(乳) ハム	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし ごぼう キャベツ キウイフルーツ レーズン	パン(乳,麦) パン粉(麦) バター(乳) クリーム(乳)	584 kcal	25.6 g	21.8 g	2.2 g	
16	木	<p>【ひとしおボ開発減塩レシピ】いわき市の「ひとしおラボ」では、減塩を皆さんに広める事業に取り組んでいます。塩こうじにお肉を漬け込むことで食材の旨味を引き出し、おいしく減塩ができます。</p>								
16	木	ツナごはん(げんりょうごはん) 牛乳(乳) ハッシュポテト やさしいもしっかりしおこうじスープ	牛乳(乳) とり肉 まぐろフレーク	キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ えのきたけ	ごはん さとう こめ粉 油 じゃがいも こめ油	621 kcal	24.7 g	26.5 g	2.2 g	

5月（小学校）

三和学校給食共同調理場

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	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	金	チキンカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) スナップえんどうのガーリックソテー 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) れんにゅう(乳)	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく スナップえんどう とうもろこし	ごはん ジャがいも カレールウ(乳,麦) こめ油 さとう	636 kcal	21.5 g	17.2 g	2.5 g
20	月	ごはん 牛乳(乳) 肉だんご②(麦) ジャがいもとかぼちゃのそぼろ煮 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 あつあげ さつまあげ かつおぶし	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん さやいんげん ごぼう 長ねぎ れんこん オレンジ	ごはん ジャがいも さとう でん粉 パン粉(麦) 油	609 kcal	24.8 g	13.7 g	1.9 g
21	火	むぎごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 とり肉のからあげ② もやしのラー油あえ はるキャベツのみそ汁	牛乳(乳) <u>とうふ</u> 油あげ みそ とり肉 ハム	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ しょうが もやし にんじん こまつな	ごはん おおむぎ でん粉 こめ油 ごま	602 kcal	30.7 g	20.7 g	2.4 g
22	水	ごはん 牛乳(乳) マーボーあつあげ(麦) ぎょうざスープ(麦) ぶどうゼリー	牛乳(乳) だいた肉 ぶた肉 とり肉 あつあげ みそ	キャベツ しょうが ほうれんそう 長ねぎ 玉ねぎ にんじん もやし ほししいたけ たけのこ グリンピース にんにく ぶどう	ごはん 小麦粉(麦) もち でん粉 さとう ごま油 ラード	622 kcal	21.7 g	16.8 g	2.3 g
23	木	さんさいうどん【ソトめん(麦)+かけ汁】 牛乳(乳) いかの天ぷら(麦) バナナ	牛乳(乳) とり肉 油あげ なると いか	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 バナナ	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 こめ油	601 kcal	25.7 g	15.9 g	2.3 g
24	金	ごはん 牛乳(乳) 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 <u>アーモンドごさかな</u>	牛乳(乳) <u>なまあげ</u> みそ にぼし ぶた肉 かみかみメニュー	なめこ だいこん たけのこ <u>さやえんどう</u> 玉ねぎ 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 アーモンド ごま	612 kcal	29.2 g	21.3 g	2.1 g
27	月	ハヤシライス(乳,麦) 牛乳(乳)・コーヒー パンサンスー(卵)	牛乳(乳) ぶた肉 チーズ(乳) たまご(卵)	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく パセリ もやし こまつな	ごはん ジャがいも ごま ハヤシルウ(乳,麦) ごま油 バター(乳) さとう はるさめ	660 kcal	22.0 g	19.8 g	2.5 g
28	火	<u>ざっこくごはん</u> かみかみメニュー 牛乳(乳) いわしのあげびたし もずくのみそ汁 河内晩柑(かわちばんかん)	牛乳(乳) もずく とうふ みそ いわし	長ねぎ こまつな しょうが かわちばんかん	ごはん おおむぎ もちきび たかきび はつがげんまい さとう くろまい はとむぎ アラカス ジャがいも でん粉 こめ油 ごま	568 kcal	23.8 g	18.3 g	1.8 g
29	水	コッパパン(乳,麦) ブルベリージャム 牛乳(乳) こまつなとエリンギのソテー(乳) とり肉とまめのトマト煮	牛乳(乳) とり肉 白いんげんまめ パーコン	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん トマト こまつな エリンギ とうもろこし ブルーベリー	パン(乳,麦) こめ油 ジャがいも バター(乳) さとう	584 kcal	32.1 g	18.3 g	2.1 g
30	木	ごはん やきのり 牛乳(乳) あげどうふ(麦)・やさいあんかけ 肉じゃが	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ(麦) のり	玉ねぎ にんじん <u>こんにゃく</u> さやいんげん ピーマン 干しいたけ	ごはん ジャがいも さとう こめ油 でんぷん	585 kcal	21.1 g	15.9 g	1.7 g
31	金	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 わかたけしのだ煮 ひじきの油いため すいとん汁(麦) すいとんは、よくかんでたべましょう。	牛乳(乳) とり肉 油あげ 干しひじき	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ たけのこ <u>こんにゃく</u> ほししいたけ さやいんげん	ごはん すいとん(麦) でん粉 さとう ラード こめ油 ごま	578 kcal	24.4 g	16.7 g	2.2 g

給食回数：21回 エネルギー：612kcal たんぱく質：25.8g 脂質：19.4g カルシウム：393mg 食塩相当量：2.3g

◎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」「くるみ」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）