



5月学校給食献立予定表



西那須野学校給食共同調理場

日	曜	こ ん だ て 名 献立名	お も な ざ い り ょ う 材 料						えいようりょう			
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水	ごはん・牛乳 やさいかきあげ・天どんのたれ もやしと大豆のサラダ・なまあげのみそ汁	ハム 大豆・みそ なまあげ	牛乳 わかめ	ほうれんそう こまつな にんじん	たまねぎ もやし きゅうり	米 じゃがいも こむぎこ	油 ドレッシング	651	23.4	22.4	2.6
2	木	黒パン・牛乳 肉シューマイ(2・3) キャベツとツナのサラダ・ちゃんぽんうどん	ぶた肉 ツナ(まぐろ) さつまあげ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ・きゅうり とうもろこし・はくさい たけのこ・しいたけ・ねぎ	パン シューマイの皮 うどん	ドレッシング ごま油	645	26.9	21.9	2.3
7	火	麦ごはん・牛乳 白身魚フライ・ソース チキンサラダ・さといものみそ汁	ほき とり肉 とうふ・みそ	牛乳	にんじん	大根・ねぎ えだまめ きゅうり	米・麦 パンこ さといも	油 ドレッシング	669	27.1	22.7	2.2
8	水	ごはん・牛乳 とりそぼろ・いりたまご おひたし・わかめととうふのみそ汁	とり肉・大豆・みそ たまご・かつおぶし とうふ・あぶらあげ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし ねぎ	米 さとう	油 ごま	649	31.1	20.5	2.7
9	木	こめこパン・牛乳 チキンのオープン焼き グリーンサラダ・ミネストローネ	とり肉 ハム ベーコン・豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ	こめこ・パン パンこ・マカロニ じゃがいも	ドレッシング 油	648	30.1	22.2	2.6
10	金	ごはん・牛乳 いわしのうめ ごまあえ・とん汁	いわし ぶた肉 とうふ・みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし・キャベツ 大根・ごぼう ねぎ・うめ	米 さとう じゃがいも	ごま 油	635	25.1	20.4	2.3
13	月	丸パン・牛乳 ハムカツ・ソース コーンサラダ・ポトフ	ハム ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん	とうもろこし きゅうり・大根 キャベツ・たまねぎ	パン パンこ じゃがいも	油 ドレッシング	639	24.1	23.3	2.8
14	火	麦ごはん・牛乳 チキンカレー かいそうサラダ・ゼリー	とり肉 ハム かいそう	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ・りんご グリーンピース・えだまめ 大根・きゅうり・レモン	米 麦 じゃがいも	油 ドレッシング	691	25.5	23.3	2.8
15	水	ごはん・牛乳 ぶたどんのぐ やさいのうめかつおあえ・すまし汁	ぶた肉・とり肉 かつおぶし なると	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ・もやし グリーンピース・うめ キャベツ・しめじ	米 さとう でんぷん	油	638	25.9	20.4	2.5
16	木	牛乳パン・牛乳 とり肉のハニーマスタード焼き ごぼうサラダ・肉だんごとフォーのスープ	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう・きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン フォー ごま油	ドレッシング	636	26.8	24.1	2.5
17	金	ごはん・牛乳 ミンチカツ・ソース キャベツのしおこんぶあえ・こんさいのごま汁	ぶた肉 あぶらあげ とうふ・みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ・キャベツ きゅうり・もやし 大根・ごぼう・ねぎ	米 パンこ さといも	油 ごま	648	23.5	22.4	2.2
20	月	はちみつパン・牛乳 オムレツ・ほうれんそうのマヨネーズあえ トマトスパゲティ	たまご・ツナ(まぐろ) えび・いか・あさり ベーコン・とり肉	牛乳	ほうれんそう にんじん パセリ・トマト	キャベツ たまねぎ	パン はちみつ スパゲティ	たまごめきマヨネーズ 油	626	26.0	23.2	2.4
21	火	麦ごはん・牛乳 あじのピリからやき はるさめサラダ・とうふチゲスープ	あじ・ハム とり肉 とうふ・みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり・大根 はくさい・ねぎ	米・麦 はるさめ さとう	油 ごま油 ごま	629	27.1	20.1	2.6
22	水	ごはん・牛乳 はるまき・ちゅうかサラダ わかめスープ	いか ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ もやし・ねぎ	米 はるまきの皮 ごま油	油 ドレッシング	633	22.9	22.0	2.4
23	木	コッペパン・いちごジャム・牛乳 とり肉のてりやき マカロニサラダ・やさイトマトスープ	とり肉 ハム・大豆 ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ・とうもろこし きゅうり・しめじ キャベツ・たまねぎ・いちご	パン マカロニ じゃがいも	たまごめきマヨネーズ 油	616	26.9	21.6	2.7
24	金	ごはん・牛乳 ハッシュドボーク フレンチサラダ・ヨーグルト	ぶた肉 ヨーグルト	牛乳	にんじん ブロッコリー	しめじ・たまねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも	油 ドレッシング	697	26.1	22.3	2.4
27	月	バターパン・牛乳 カップグラタン・はなやさいサラダ ホワイトシチュー	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ ブロッコリー にんじん・パセリ	カリフラワー とうもろこし・たまねぎ マッシュルーム	パン じゃがいも バター	ドレッシング 油	684	26.2	23.8	2.2
28	火	麦ごはん・牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ ささみときゅうりのあえもの・なめこのみそ汁	とり肉 ぶた肉 とうふ・みそ	牛乳	にんじん	大根・りんご・レモン きゅうり・キャベツ・えだまめ なめこ・はくさい・ねぎ	米 麦 さとう	ドレッシング ごま油	643	26.0	21.0	2.6
29	水	ごはん・牛乳 とり肉のあますあんかけ キャベツのごまマヨあえ・キムチスープ	とり肉 ちくわ みそ・なまあげ	牛乳	にんじん	キャベツ・きゅうり 大根・はくさい しめじ・えのき	米 でんぷん さとう	油 ごま たまごめきマヨネーズ	642	25.5	23.0	2.4
30	木	はちみつバターパン(中)・牛乳 しょうゆラーメン 大根サラダ・ゼリー	ぶた肉 なると	牛乳	にんじん	キャベツ・もやし ねぎ・メンマ・大根 きゅうり・えだまめ	パン(中) はちみつ(中) ちゅうかめん	ごま油 ドレッシング	699	26.1	21.1	3.0
31	金	ごはん・牛乳 ビビンバ(肉いため・ナムル) ちゅうかスープ	ぶた肉 大豆・とうふ ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし きくらげ キャベツ	米 さとう	ごま ごま油 ドレッシング	624	26.7	22.6	2.5

◎ 献立は都合により変更するときがあります。

◎ O157対策のため生野菜は出していないです。

月平均栄養量(小学校中学年)	650	26.1	22.1	2.5
小学校基準栄養量	650	26.0	21.7	2.0
月平均栄養量(中学生)	831	33.2	27.1	3.0
中学校基準栄養量	830	33.2	27.7	2.5