

# 5月学校給食献立表

日	曜	献立名				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
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質	脂質	行事食等		
1	金	ガーリックピラフ	牛乳	ラザニア ペイザンヌスープ	ベーコン 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆ミート	牛乳 ヨーグルト チーズ	人参 ピーマン トマト チンゲンサイ	にんにく 玉ねぎ コーン セロリ	米 砂糖 マカロニ パン粉 じゃがいも	バター 油 生クリーム オリーブ油	824	30	25	Kcal g g		
4	月	みどりの日 														
5	火	こどもの日 														
6	水	振替休日														
7	木	白ごはん	牛乳	ギョーザ もやしのナムル 味噌ラーメン	ギョーザ ロースハム 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 人参	もやし キャベツ コーン ねぎ	しょうが ねぎ	米 砂糖 ラーメン	大豆油 ごま油 ごま 油	765	26	24	Kcal g g	
8	金	白ごはん	牛乳	ミートローフ 切干サラダ かきたまみそ汁	牛肉 豚肉 ベーコン 卵 さつまあげ 大豆 みそ	牛乳 チーズ	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ		米 パン粉 砂糖 片栗粉	油	833	37	32	Kcal g g	
#	月	白ごはん	牛乳	ちくわチーズフライ 切干サラダ 揚げのみそ汁	ちくわ ロースハム 厚揚げ 大豆 みそ	牛乳 チーズ こんぶ	人参 小松菜	切り干し大根 きゅうり 玉ねぎ えのきたけ		米 天ぷら粉 パン粉 砂糖	大豆油 ごま	787	31	24	Kcal g g	
#	火	白ごはん	牛乳	鯖の梅煮 ごま和え 沢煮焼 デザート	さば 薄揚げ 豚肉	牛乳	小松菜 人参 系みつば	しょうが ねぎ うめぼし キャベツ	ごぼう たけのこ だいこん えのきたけ	米 砂糖 片栗粉 ゼリー	ごま	756	31	24	Kcal g g	
#	水	白ごはん	牛乳	油淋鶏 パンサンスープ ワントンスープ	鶏肉 ロースハム 卵 水ギョーザ	牛乳	チンゲンサイ 人参	ねぎ しょうが にんにく もやし	きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	米 片栗粉 砂糖 マロニー	大豆油 ごま油	780	27	25	Kcal g g	
#	木	ピザトースト	牛乳	ブロッコリーとツナのペペロンチーノ コンソメスープ	ベーコン ツナ 豚肉	牛乳 チーズ	ピーマン 人参 ブロッコリー	玉ねぎ にんにく セロリ にんにく	だいこん	食パン スパゲッティ じゃがいも	オリーブ油	765	34	33	Kcal g g 美川中テスト	
#	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー フルーツヨーグルト	鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ パイン缶	バナナ	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 麦 ゼリー	油 バター カレールウ	895	25	21	Kcal g g 美川中テスト	
#	月	白ごはん	牛乳	ミートボール ハムサラダ クリームシチュー	牛肉 鶏肉 豚肉 大豆ミート ロースハム	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり		米 米粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	生クリーム 油 バター	854	40	27	Kcal g g	
#	火	白ごはん	牛乳	鰻の天ぷら ごぼうサラダ さつま汁	あじ みそ ベーコン 鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参	ごぼう キャベツ きゅうり コーン	だいこん 玉ねぎ ねぎ こんにゃく	米 天ぷら粉 じゃがいも	大豆油 卵なしマヨネーズ	789	33	29	Kcal g g 物語給食	
#	水	五目 チャーハン	牛乳	パンパンジーサラダ 豆腐とわかめのスープ ヨーグルト	ウインナー 鶏肉 豚肉 とうふ	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ コーン きゅうり もやし		米 小麦 砂糖	ごま油 油 ごま	733	30	21	Kcal g g	
#	木	白ごはん	牛乳	松風焼き ひじきサラダ 揚げとわかめの味噌汁	鶏肉 大豆ミート みそ 薄揚げ	牛乳 チーズ ひじき わかめ	人参	玉ねぎ しらたき きゅうり キャベツ		米 パン粉 砂糖 じゃがいも	ごま 卵なしマヨネーズ	751	32	22	Kcal g g	
#	金	グリーンピースごはん	牛乳	堅豆腐のオイマヨグラタン きゅうりのピリ辛 トマトと卵のスープ	鶏肉 堅豆腐 卵	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー トマト チンゲンサイ	グリーンピース 玉ねぎ きゅうり にんにく	しょうが ねぎ しめじ	米 こむぎこ 砂糖 片栗粉	油 卵なしマヨネーズ ごま油	759	38	26	Kcal g g 白山シオ献立	
#	月	白ごはん	牛乳	春巻き 野菜のピリ辛 中華スープ	豚肉 春巻き	牛乳 わかめ	人参 チンゲンサイ	きゅうり キャベツ にんにく しょうが	玉ねぎ えのきたけ もやし	砂糖	大豆油 ごま油	798	20	31	Kcal g g	
#	火	白ごはん	牛乳	豚漬け ブロッコリーサラダ けんちん汁	豚肉 鶏肉 赤だしみそ みそ ベーコン 木綿豆腐	牛乳	ブロッコリー 人参	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ	ごぼう だいこん ねぎ	米 砂糖 油 ごま油	オリーブ油 油 ごま油	772	36	29	Kcal g g 郷土料理 (神奈川県)	
#	水	白ごはん	牛乳	チキンガーリックバター ジャーマンポテト 小松菜と厚揚げのみそ汁	鶏肉 大豆 ベーコン 厚揚げ みそ	牛乳 チーズ	人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ えのきたけ		米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 バター	790	32	28	Kcal g g	
#	木	白ごはん	牛乳	いわしのアングレーズ ゆかりあえ 新じゃがいものそぼろ煮	いわし 鶏肉	牛乳	人参 ゆかり粉	しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ	こんにゃく	米 砂糖 片栗粉 パン粉 じゃがいも	大豆油	777	30	21	Kcal g g	
#	金	白ごはん	牛乳	豚キムチ丼 コーンかき玉スープ	豚肉 鶏肉 とうふ 卵	牛乳	にら 人参 チンゲンサイ	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ	キムチ コーン	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	772	34	24	Kcal g g 白野陸上	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6群に分けて記載してあります。

