

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	
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質			
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	魚・肉・卵 魚・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質	行事食等
1	金	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 しょうが キャベツ コーン ねぎ	米 砂糖 ラーメン	大豆油 ごま油 ごま油	765 26 24	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	ミートローフ 春キャベツのサラダ かきたまみそ汁			牛肉 豚肉 ベーコン 卵 さつまいも 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	831 37 32	Kcal g g	
8	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	788 28 26	Kcal g g	
11	月	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 麦 砂糖	ごま油 油 ごま	755 31 25	Kcal g g	
12	火	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	
13	水	給食なし													
14	木	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	857 39 28	Kcal g g	
15	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 パナナ しょうが 玉ねぎ パイナップル	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 麦 ゼリー	油 バター カレールウ	864 24 22	Kcal g g	
18	月	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 きゅうり しょうが 玉ねぎ にんにく えのきたけ もやし	米 片栗粉 砂糖 マロニー	大豆油 ごま油	780 27 25	Kcal g g	
19	火	白ごはん	牛乳	鱈の天ぷら ごぼうサラダ さつまいも汁 <small>物語給食 「さよならごはんを明日も君と」</small>			あじ みそ ベーコン 鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参	ごぼう だいこん キャベツ 玉ねぎ きゅうり ねぎ コーン 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	
20	水	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	753 31 22	Kcal g g	
21	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 だいこん にんにく セロリ にんにく	食パン スバゲッティ じゃがいも	オリーブ油	765 34 33	Kcal g g	
22	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 しょうが 玉ねぎ ねぎ きゅうり しめじ にんにく	米 こむぎこ 砂糖 片栗粉	油 卵なしマヨネーズ ごま油	757 38 26	Kcal g g	
25	月	白ごはん	牛乳	いわしのアングレース 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 こんにゃく キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉 パン粉 じゃがいも	大豆油	777 30 21	Kcal g g	
26	火	白ごはん	牛乳	どん漬け ブロッコリーサラダ けんちん汁 <small>郷土料理「神奈川県」</small>			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 だいこん にんにく 玉ねぎ キャベツ ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 砂糖	オリーブ油 油 ごま油	772 36 29	Kcal g g	
27	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 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 バター	790 32 28	Kcal g g	
28	木	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 玉ねぎ キャベツ えのきたけ にんにく もやし しょうが	砂糖	大豆油 ごま油	798 20 31	Kcal g g	
29	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 しょうが 玉ねぎ キャベツ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	772 34 24	Kcal g g	

※ 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。

