



給食献立表 5月



吉舎調理場

今月何の日?

八十八夜 1日(水)

「立春」から88日目にあたる日が「八十八夜」です。末広がりに広がる「八」が重なることから、この日につんだお茶はえんぎがよいとされています。



ごぼうの日 10日(金)

5月は新ごぼうのシーズンです。やわらかくてあまみが多いのが特ちょうです。



小松菜の日 27日(月)

5(こ)2(まつ)7(な)のごろ合わせからです。カルシウム・鉄分がたっぷり含まれていますよ。



日	曜	献立名	血や骨・肉になる食品 赤	体の調子を整える食品 緑	力や体温になる食品 黄	エネルギー(kcal)・塩分(g)	日	曜	献立名	血や骨・肉になる食品 赤	体の調子を整える食品 緑	力や体温になる食品 黄	エネルギー(kcal)・塩分(g)
1	水	牛乳 ごはん ちくわの抹茶揚げ ゆかりあえ じゃがいものそぼろ煮	ぎゅうにゅう ちくわ とりこ 八十八夜	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん	こめ あぶら さとう じゃがいも	776kcal 2.5g	20	月	牛乳 アスパラごはん ツナめサラダ にらたまスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ だいた とうふ たまご	たまねぎ アスパラガス コーン キャベツ にら きゅうり ブロッコリー たけのこ にんじん	こめ あぶら さとう でんぷん	665kcal 2.5g
2	木	牛乳 かつおめし スパゲティ-サラダ たまごのふわふわスープ ももゼリー	ぎゅうにゅう かつお ツナ ベーコン かつおぶし たまご 少し早い...こどもの日	しょうが キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん えだまめ	こめ さとう ノンエッグ ゼリー	694kcal 2.3g	21	火	牛乳 ごはん ほきのにんにくハーブ焼き こふきいも 野菜ともち麦のミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ ほき のり	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ トマト	こめ もちむぎ じゃがいも あぶら オリ-プあぶら	731kcal 1.8g
7	火	牛乳 ごはん 鶏肉のマスタード焼き ごまサラダ アスパラのクリームスープ	ぎゅうにゅう とりこ ベーコン	にんにく キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん コーン アスパラガス	こめ でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	770kcal 1.9g	22	水	牛乳 ごはん 厚揚げのカレー煮 はるさめサラダ 清見オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム	たまねぎ にんじん たけのこ こんにやく ピーマン キャベツ きゅうり オレンジ	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ	803kcal 1.9g
8	水	牛乳 ごはん 五目豆腐 切り干し大根のサラダ かりかりいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご ハム かえりいりこ とうふ かむかむデー	たまねぎ にんじん きゅうり たけのこ しいたけ チンゲンサイ コーン きりぼしだいこん キャベツ	こめ あぶら でんぷん さとう	788kcal 2.6g	23	木	牛乳 ごはん 鶏肉と大豆のさっぱり煮 いそか和え 若竹汁	ぎゅうにゅう とりこ だいた わかめ のり かまぼこ とうふ	キャベツ ほうれんそう もやし たけのこ しょうが にんじん	こめ さとう	729kcal 2.5g
9	木	牛乳 ごはん さけのチーズ焼き かおりあえ わかめスープ	ぎゅうにゅう さけ チーズ わかめ	きゃべつ きゅうり たまねぎ にんじん えのき だいこん	こめ チーズ ふ	739kcal 2.2g	24	金	牛乳 ごはん チリコンカン さっぱりポテトサラダ レモンゼリー	ぎゅうにゅう だいた ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり ブロッコリー	こめ あぶら じゃがいも ゼリー	813kcal 1.8g
10	金	牛乳 ごはん 吉野煮 ごぼうサラダ 清美オレンジ	ぎゅうにゅう とりこ ちくわ ごぼうの日	たまねぎ にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ きゅうり コーン オレンジ ごぼう こんにやく	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも ノンエッグ でんぷん	780kcal 2.4g	27	月	牛乳 ごはん やまのいもコロッケ アスパラのアーモンド和え けんちんみそ汁	ぎゅうにゅう アーモンド とうふ あぶらあげ こまつなの日	キャベツ アスパラガス にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	こめ あぶら さとう コロッケ	760kcal 2.5g
13	月	牛乳 ごはん 豆腐のチリソース煮 カリカリちりめんサラダ ひじきのふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひじき かつおぶし うずらたまご ちりめん	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ グリーンピース キャベツ にんじん だいこん コーン	こめ あぶら でんぷん さとう	756kcal 2.3g	28	火	牛乳 ごはん 鶏肉のオレンジ焼き ポテトサラダ キャベツのスープ	ぎゅうにゅう とりこ ベーコン	にんじん きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	こめ マーメレード じゃがいも ノンエッグ	775kcal 2.2g
14	火	牛乳 ごはん さばの塩焼き 五目きんぴら なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう さば ベーコン わかめ あぶらあげ	ごぼう にんじん ピーマン こんにやく たまねぎ だいこん なめこ	こめ ごまあぶら ごま さとう	784kcal 2.8g	29	水	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 こんにやくサラダ ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ ミニフィッシュ こんにやくの日	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ しろねぎ こんにやく キャベツ もやし きゅうり	こめ さとう でんぷん ごまあぶら ごま	744kcal 2.6g
15	水	牛乳 まめまめドライカレー 海藻サラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ かまぼこ だいた ヨーグルト ヨーグルトの日	たまねぎ にんじん えだまめ コーン キャベツ きゅうり ブロッコリー	こめ むぎ あぶら ごまあぶら	788kcal 2.7g	30	木	牛乳 ごはん さわらのみそマヨ焼き おかかあえ もずくスープ	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし とうふ もずく ベーコン	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ ほうれんそう チンゲンサイ	こめ ノンエッグ	726kcal 2.5g
16	木	牛乳 ごはん 春雨の五目炒め 豆乳みそスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく きくらげ ベーコン あぶらあげ とうにゅう	しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン ブロッコリー	こめ さとう じゃがいも はるさめ	741kcal 2.1g	31	金	牛乳 ごはん ビビンバどんぶり ひじきサラダ 清美オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ	にんじん もやし たけのこ キャベツ きゅうり オレンジ にら	こめ むぎ さとう ごま あぶら ごまあぶら	725kcal 2.0g
17	金	牛乳 ごはん いわしのごま揚げ 野菜のナムル ワンタンスープ	ぎゅうにゅう いわし ちくわ	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ にら	こめ あぶら ごまあぶら ごま さとう ワンタン	727kcal 2.2g							

今月よりカロリー(kcal)・塩分(g)を献立に記載します!!

児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準

小学生 低学年 530kcal/1.5g 未満 中学生 830kcal/2.5g 未満

中学年 650kcal/2.0g 未満

高学年 780kcal/2.0g 未満

*上記は全国の基準値です。

給食では各学校児童・生徒の身体測定の結果を基に食事摂取基準を定めておりますので基準値が異なります。

献立に記載してあるのは中学年の値です。各学年に応じて主食・主菜・副菜を調整して提供しております。

