

# 5月給食献立表

吉舎学校給食  
共同調理場(小学校)

日 曜	献立名	血や骨・肉になる食品 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">赤</span>	体の調子を整える食品 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">緑</span>	力や体温になる食品 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">黄</span>	エネルギー (kcal) ・塩分(g)	日 曜	献立名	血や骨・肉になる食品 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">赤</span>	体の調子を整える食品 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">緑</span>	力や体温になる食品 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">黄</span>	エネルギー (kcal) ・塩分(g)
1 金	牛乳 ごはん ちくわの抹茶あげ たくあん和え まめとん汁	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく だいず  2日の「八十八夜」 に因んだメニュー	キャベツ こんにやく にんじん きゅうり たまねぎ だいこん まつちや ねぎ	こめ こめこ あぶら こむぎこ	592kcal 2.4g	19 火	牛乳 (もち麦ごはん) やまのいもコロケ アスパラサラダ けんちん汁	ぎゅうにゅう とうふ  食育の日 みよしブランド認定!	アスパラガス コーン だいこん こんにやく キャベツ にんじん ごぼう	こめ あぶら コロケ さとう さといも もちむぎ	611kcal 1.6g
7 木	牛乳 ごはん 五目どうふ 元気サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご ハム あつあげ わかめ かつおぶし	コーン チンゲンサイ たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり キャベツ たけのこ	こめ あぶら さとう でんぷん	605kcal 1.4g	20 水	牛乳 ごはん 厚あげのキムチチゲ せとうちさっぱりサラダ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちりめん ツナ わかめ	にら キャベツ レモン こんにやく はくさい にんじん こまつな しめじ オレンジ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	581kcal 1.6g
8 金	牛乳 ごはん いわしのかば焼き こぶぴら まごはやさしい汁	ぎゅうにゅう いわし こんぶ だいず わかめ  歯の日	えのきたけ えだまめ こんにやく たまねぎ ごぼう にんじん	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぷん ごま ごまあぶら こむぎこ こめこ	634kcal 2.4g	21 木	牛乳 ごはん さけのチーズ焼き 枝豆サラダ もち麦と野菜のスープ	ぎゅうにゅう さけ チーズ ウインナー	キャベツ えだまめ にんじん たまねぎ きゅうり だいこん	こめ さとう あぶら もちむぎ	613kcal 1.3g
11 月	牛乳 ごはん とうふのすき焼き風に 和風サラダ ひじきふりかけ	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく くきわかめ かつおぶし ひじき うずらたまご	だいこん きゅうり にんじん はくさい はくさい しめじ こんにやく キャベツ	こめ さとう ごま あぶら	596kcal 2.1g	22 金	牛乳 かつおめし 米粉めんサラダ 豆乳坦々スープ	ぎゅうにゅう かつお ハム たまご ぶたにく とうにゅう  高知県の郷土料理 「かつおめし」	しょうが えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ もやし チンゲンサイ	こめ あぶら ごま ごまあぶら さとう こめこめん	580kcal 2.5g
12 火	牛乳 コッペパン ケチャップ セルフドック ツナポテサラダ クリームスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ ウインナー ミックスビーンズ  パンの日	たまねぎ コーン かぼちゃ きゅうり マッシュルーム	コッペパン あぶら こめこ じゃがいも ノンエッグマヨ	562kcal 2.3g	25 月	牛乳 ごはん とり肉のワインに ブロッコリーのごま和え たまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ えのきたけ	こめ さとう ごま あぶら でんぷん	598kcal 1.9g
13 水	牛乳 ごはん 鶏肉と大豆のさっぱり 茎わかめのナムル 若竹汁	ぎゅうにゅう とりにく だいず くきわかめ とうふ かまぼこ	キャベツ にんじん しょうが えのきたけ きゅうり たけのこ	こめ さとう あぶら ごまあぶら	585kcal 2.5g	26 火	牛乳 焼きうどん 春巻き れんこんとひじきのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ひじき ヨーグルト	たまねぎ にんじん にら さやいんげん キャベツ れんこん	うどん あぶら ごま はるまき ゼリー ノンエッグマヨ	579kcal 2.5g
14 木	牛乳 ごはん ししゃもの甘ずかけ 塩昆布和え 大豆うどん	ぎゅうにゅう こんぶ あぶらあげ だいず ししゃも とりにく	キャベツ もやし こまつな たまねぎ にんじん ねぎ	こめ さとう ごま あぶら うどん	583kcal 2.2g	27 水	牛乳 ごはん 吉野に まめ菜サラダ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ だいず ツナ  小松菜の	こんにやく キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぷん さといも	591kcal 1.5g
15 金	牛乳 (もち麦ごはん) チキンカレーライス 海そうとツナのサラダ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう とりにく かいそう わかめ ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん グリーンピース オレンジ	こめ もちむぎ あぶら さとう じゃがいも	600kcal 2.3g	28 木	牛乳 ごはん アジフライ ちくりんサラダ 里芋のみそ汁	ぎゅうにゅう あじ わかめ とうふ	たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり ねぎ	こめ ごま あぶら ノンエッグマヨ さといも	656kcal 1.9g
18 月	牛乳 ごはん カレーのそぼろに あげ入りおひたし	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ あぶらあげ		こめ あぶら ごま さとう じゃがいも	613kcal 1.7g	29 金	牛乳 もち麦チャーハン こんにやくサラダ キムチスープ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ちくわ とうふ  こんにやくの	はくさい コーン にら こんにやく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ オレンジ グリーンピース	こめ あぶら ごま ごまあぶら もちむぎ	583kcal 2.4g

\* 物資の都合により献立を変更することがあります。