

5月 献立表



日 曜日	献立名	主な材料名						その他の材料(調味料など)	エネルギー(Kcal) 食塩(グラム)
		主に血や筋肉、骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる			
毎日	牛乳	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC, 他	5群 炭水化物	6群 脂質		
6 木	ごはん チキンカレー 煮卵 海藻サラダ(ドレッシング)	鶏肉 卵	牛乳	人参	生姜 玉ねぎ にんにく	ごはん じゃが芋 小麦粉 砂糖	油	酒 塩 カレー粉 チョップ ケチャップ しょう油 ガラムマサラ がらスープ しょう油 削り節 酒 ごまドレッシング	852 2.4
7 金	ミルクパン チリコンカン フライドポテト 野菜スープ	豚肉 大豆			玉ねぎ にんにく	ミルクパン じゃが芋	油	酒 中濃ソース ケチャップ チリパウダー 塩 こしょう 塩 こしょう 塩 チキンブイヨン こしょう しょう油	849 3.3
10 月	ごはん サバの竜田揚げ きゃべつの昆布和え 豆乳味噌汁	さば			生姜 キャベツ きゅうり	ごはん でん粉	油	酒 しょう油 酒 削り節	841 2.3
11 火	麦ごはん プルコギ 中華風胡麻酢和え 卵とコーンの中華スープ	豚肉		人参 ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ もやし 玉ねぎ	ごはん 大麦 砂糖	油	酒 しょう油 コチュジャン こしょう しょう油 酢 酒 クリームコーン がらスープ 塩 こしょう	850 2.3
12 水	ごはん 鶏肉の香味焼 きんぴらごぼう じゃが芋の味噌汁	鶏肉			にんにく ごぼう 枝豆 玉ねぎ	ごはん しらたき 砂糖	油	みりん しょう油 酒 七味唐辛子 しょう油 みりん 削り節	824 2.1
13 木	ごはん 春巻き 大根と豆苗のサラダ(ドレッシング) 麻婆豆腐	豚肉		人参 豆苗	玉ねぎ 大根	ごはん 春巻きの皮	油	中華ドレッシング 酒 しょう油 豆板醤 甜麺醬 がらスープ	906 2.4
14 金	コッペパン ポークチャップ 粉ふきいも ほうれん草のクリームスープ	豚肉		パセリ	にんにく	コッペパン 砂糖 はちみつ じゃが芋	油	ウスターソース ケチャップ ワイン こしょう 塩 こしょう ワイン コーンポタージュ ベジマールソース 塩 こしょう	861 3.7
17 月	ごはん 豚肉のかりん揚げ やみつきもやし 玉ねぎの味噌汁	豚肉		こまつな	生姜 こまつな 玉ねぎ しめじ	ごはん でん粉 砂糖	油	酒 しょう油 しょう油 削り節	846 2.1
18 火	麦ごはん 餃子③ チンジャオロース 春雨スープ	豚肉		ピーマン	キャベツ たけのこ 玉ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ	ごはん 大麦 餃子の皮 パン粉 でん粉	油	酒 みりん 塩 しょう油 オイスターソース こしょう 酒 がらスープ しょう油 塩 こしょう	881 3.1
19 水	五目うどん(ソフトメン) 五目うどん(五目汁) ちくわの新緑あげ② 即席漬	鶏肉 油揚げ ちくわ 卵		ほうれん草 人参	椎茸 玉ねぎ	ソフトメン でん粉 小麦粉	油	酒 しょう油 みりん 塩 削り節 抹茶 塩 七味唐辛子	816 3.0
20 木	ごはん いわしの生姜煮 小松菜と糸かまの和え物 みそけんちん汁	いわし		こまつな	生姜 もやし ごぼう 大根 ねぎ	ごはん 水あめ	油	しょう油 しょう油 みりん 酒 酒 削り節	791 2.4
< 世界の料理紹介【インド】 >									
21 金	ナン キーマカレー じゃがいものサブジ グリーンサラダ(ドレッシング) ヨーグルト	豚肉 ひよこ豆 ベーコン		人参 ピーマン トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	ナン じゃが芋	油	塩 こしょう 酒 カレー粉 カレールウ ケチャップ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう サウザンアイランドドレッシング	810 3.5
24 月	ごはん ビビンバ(肉味噌) ビビンバ(ナムル) わかめスープ	豚肉 大豆 みそ		人参 ほうれん草	にんにく 生姜 もやし ねぎ	ごはん 砂糖	油	酒 しょう油 みりん コチュジャン 塩 しょう油 がらスープ しょう油 塩 こしょう	769 2.5
< 日本の食べ物の旅【宮崎県】 >									
25 火	麦ごはん チキン南蛮(タルタルソース) ゆで干し大根のサラダ(ドレッシング) 八杯汁	鶏肉		人参 ほうれん草	玉ねぎ ゆで干し大根	ごはん 大麦 でん粉 小麦粉 砂糖	油	酒 しょう油 みりん 酢 タルタルソース 和風ドレッシング しょう油 酒 みりん 塩 削り節	915 2.4
26 水	焼きそば ショーロンポー③ もやしときくらげのサラダ 蒸しパン	豚肉	青のり	人参 ピーマン	キャベツ 玉ねぎ しめじ キャベツ 玉ねぎ もやし きくらげ スイートコーン	中華めん ショーロンポーの皮	油	酒 焼きそばソース 中濃ソース ウスターソース こしょう 酢 しょう油	776 3.7
27 木	ごはん ホッケの塩焼き 茎わかめの炒め煮 豚汁	ほっけ		人参	枝豆	ごはん こんにゃく 砂糖	油	塩 みりん しょう油 酒 削り節	754 2.9
28 金	丸パン 野菜コロッケ(ソース) ざくざくキャベツ ハッシュドポーク			人参	グリーンピース キャベツ にんにく 玉ねぎ マッシュルーム しめじ	丸パン じゃが芋 パン粉	油	中濃ソース しょう油 グリンピース エスバゴールソース がらスープ ケチャップ トマトピューレ こしょう 塩	832 2.7
< リクエスト献立・久賀小学校 >									
31 月	わかめご飯 鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーのガーリックソテー かきたま汁 デザート	鶏肉 ベーコン 卵	わかめ	ブロッコリー ほうれん草	にんにく 玉ねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖 はちみつ	油	塩 粒マスタード ウスターソース こしょう ワイン ワイン 塩 こしょう しょう油 しょう油 塩 削り節	829 3.3

*天候等により、使用する食材が変更になることがあります。
 *加工食品は主要な材料を記載しています。
 *スプーン・フォークの欄は紙面の都合上記載しておりません。メニューによりご持参ください。
 ◎不明な点は給食センターへお問い合わせください。Tel:0297-82-3363



栄養素	基準量	月の平均
エネルギー(Kcal)	830	833
食塩(g)	2.5	2.8

