

# 5月分献立予定表

日・曜	献立	材料と体内での働き				小学校	中学校
		熱や力になる	血や肉になる	体の調子をととのえる	調味料(その他)	エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g	エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g
3(月)憲法記念日、4(火)みどりの日、5(水)こどもの日							
6 木	しょうゆラーメン(ホットラーメン、しょうゆラーメンスープ) 牛乳 しゅうまい 中華サラダ	ホットラーメン 中華ドレッシング	牛乳 鶏肉 なたと しゅうまい ひじき	ねぎ もやし チンゲン菜 にんじん きゅうり キャベツ	醤油ラーメンスープ	628kcal/33.4g 16.2g/3.5g	794kcal/40.9g 17.3g/4.1g
7 金	わかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ たまねぎのみそ汁	米 油 でんぶ ん	わかめごはんの素 牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 豆腐	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	酒 しょうゆ 塩 こしょう こんぶだし 白みそ かつおだし 赤みそ	602kcal/25.9g 18.3g/2.8g	791kcal/33.5g 21.8g/3.6g
10 月	そばろ丼(ごはん、そばろ丼の具) 牛乳 野菜のみそ汁	米 油 でんぶ ん ごま油	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 豆腐	しょうが 枝豆 だいこん にんじん たまねぎ ほうれん草	ざらめ 酒 しょうゆ かつおだし 白みそ こんぶだし 赤みそ	605kcal/26.3g 21.7g/2g	784kcal/32.6g 26.1g/2.5g
11 火	黒パン 牛乳 鮭のから揚げチーズ風味 ミネストローネ	黒パン 油 でんぶ ん じゃがいも トマトル ウ	牛乳 鮭 粉チーズ ウインナー 大豆	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマト	塩 こしょう コンソメ	695kcal/32.6g 25.8g/2.7g	877kcal/38.2g 29.8g/3.5g
12 水	ごはん 牛乳 チキンカレー ヨーグルトあえ	米 じゃがいも 油 カレーウ ナタデココ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ソニオン みかん りんご	ウスターソース ケチャップ カレー粉 グラニュー糖	631kcal/21.3g 14.8g/1.9g	823kcal/26.6g 17.1g/2.6g
13 木	きつねうどん(ソフトめん、きつねうどん汁) 牛乳 ちくわの磯辺揚げ	ソフトめん てんぷら粉 油	牛乳 わかめ 油揚げ 鶏肉 なたと ちくわ	たまねぎ にんじん	かつおだし しょうゆ みりん ざらめ	661kcal/30.1g 17.7g/3.2g	875kcal/38.8g 21.2g/4.1g
14 金	ごはん 牛乳 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 切干大根の煮物 豆腐とキャベツのみそ汁	米 マヨネーズ ごま油	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ	切干大根 枝豆 キャベツ	白みそ かつおだし しょうゆ ざらめ こんぶだし 赤みそ 一味唐辛子	600kcal/27.9g 21.8g/2.4g	787kcal/35.8g 26.1g/3.1g
17 月	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ きゅうりとわかめの甘酢あえ 大根のみそ汁	米 油 でんぶ ん	牛乳 サバ 油揚げ わかめ	しょうが きゅうり だいこん	しょうゆ 酒 塩 こしょう 三温糖 酢 こんぶだし かつおだし 赤みそ	691kcal/24.3g 32.9g/2.4g	843kcal/27.2g 35.8g/3g
18 火	ツナマヨトースト 牛乳 照り焼きチキン キャベツとベーコンのスープ	食パン マヨネーズ じゃがいも	ツナ 牛乳 照り焼きチキン ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん	コンソメ 鶏だし 塩 こしょう	676kcal/23.4g 32.9g/3.6g	901kcal/30.3g 41.2g/4.6g
19 水	かみかみ丼(ごはん、かみかみ丼の具) 牛乳 じゃがいものみそ汁 はちみつレモンゼリー	米 ごま油 ごま じゃがいも	牛乳 鶏肉 荳わかめ	にんじん えのきだけ たまねぎ ほうれん草 ごぼう つきこんにやく	酒 しょうゆ ざらめ みりん いりこだし 白みそ 赤みそ かつおだし	652kcal/25.8g 13g/2.3g	818kcal/31.8g 14.8g/2.8g
20 木	タンメン(ホットラーメン、タンメンスープ) 牛乳 春巻き	ホットラーメン 油	牛乳 鶏肉 なたと 春巻き	キャベツ にんじん もやし にはら	塩ラーメンスープ こしょう	610kcal/27.7g 17g/3.1g	854kcal/36.8g 21.8g/4.1g
21 金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ナムル	米 ごま油 でんぶ ん ラー油	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 ハム	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり にんじん	中華スープ しょうゆ コチュジャン 赤みそ テンメンジャン 塩 鶏だし	603kcal/24.5g 20.9g/2.6g	791kcal/30.6g 25.2g/3.4g
24 月	ごはん 牛乳 厚揚げの中華そばろあん 春雨サラダ	米 でんぶ ん 油 はるさめ ごま ごま油	牛乳 鶏ひき肉 厚揚げ 錦糸玉子	たまねぎ ほうれん草 しょうが きゅうり にんじん	しょうゆ 中華スープ みりん 酢 三温糖 鶏だし こしょう	616kcal/25g 22g/1.5g	801kcal/30.8g 26.3g/2g
25 火	コッペパン 牛乳 キーマカレー ブロッコリーサラダ	コッペパン カレールウ 油 イタリアンドレッシ ン	牛乳 鶏ひき肉 大豆 ツナ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト ひよこ豆 ソニオン ブロッコリー コーン	ウスターソース ケチャップ カレー粉	625kcal/27.6g 22.9g/3g	830kcal/35.9g 28.3g/4.1g
26 水	ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き ほうれん草のごま炒め にらとたまごのみそ汁	米 油 ごま ごまドレッシング でんぶ ん	牛乳 鶏肉 ツナ 油揚げ 卵	しょうが にんにく にはら ほうれん草 キャベツ にんじん えのきだけ	赤みそ しょうゆ 酒 三温糖 みりん かつおだし 白みそ	607kcal/30.4g 20.6g/2.7g	796kcal/39.4g 24.8g/3.3g
27 木	わかめうどん(ソフトめん、わかめうどん汁) 牛乳 たこ焼き(個袋ソース) 切干大根の中華あえ	ソフトめん 油 ごま油 ごま	牛乳 わかめ 鶏肉 なたと たこ焼き	たまねぎ にんじん きゅうり 切干大根	かつおだし しょうゆ みりん ざらめ 塩 個袋ソース 鶏 だし 酢 三温糖	648kcal/26.8g 15.8g/3.8g	873kcal/35.3g 19.2g/4.9g
28 金	ごはん 牛乳 鶏のつくね照焼ソース 豚汁	米 でんぶ ん じゃがいも ごま油	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 豚肉 油揚げ	にんじん たまねぎ 大根 ごぼう こんにやく	塩 しょうゆ みりん ざらめ かつお だし 白みそ 赤み そ	614kcal/26.8g 19.7g/2.3g	803kcal/33.4g 23.2g/2.9g
31 月	ごはん 牛乳 甘酢チキン 根菜サラダ 青のりのみそ汁	米 油 でんぶ ん ごま油 ごまドレッシング	牛乳 鶏肉 鶏ささみ 青のり 豆腐	枝豆 にんじん ごぼう たまねぎ	ざらめ しょうゆ 酢 ケチャップ こんぶだし 白みそ かつおだし 赤みそ	658kcal/31.3g 21.7g/2.4g	846kcal/40.3g 24.7g/2.9g

※ 材料などの都合により、献立を一部変更することもあります。

※ 栄養価は中学年(3, 4年生)を表示してあります。低学年(1, 2年生)は0.9倍、高学年(5, 6年生)は1.1倍、中学生は1.3倍になります。

※ 食材料費は給食費でまかなわれています。

日 曜	献立	ひとくちメモ
3 月		憲法記念日
4 火		みどりの日
5 水		こどもの日
6 木	しょうゆラーメン(ホットラーメン)、しょうゆラーメン(スープ) 牛乳 しゅうまい 中華サラダ	今日の中華サラダにはひじきが入っています。ひじきに含まれる鉄はビタミンCと一緒に食べると吸収率がアップします。
7 金	わかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ たまねぎのみそ汁	今日は、みなさんが好きなわかめごはんとうま味のから揚げです。鶏のから揚げは給食センターの揚げ物機で揚げられています。
10 月	そばろ丼(ごはん、そばろ丼の具) 牛乳 野菜のみそ汁	今日の大根のみそ汁は具沢山にしました。沢山の具からでる出汁も味わって食べてみてください。
11 火	黒パン 牛乳 鮭のから揚げチーズ風味 ミネストローネ	鮭を揚げて、粉チーズとこしょうをかけました。鮭の皮も揚げるとカリカリになり、苦手な子でも食べやすいと思います。今日は洋風なので、粉チーズをかけてみました。
12 水	ごはん 牛乳 チキンカレー ヨーグルトあえ	ヨーグルトあえは、ヨーグルトで、みかん、りんご、ナタデココをあえています。少し酸味が強いヨーグルトなので、少し砂糖を加えています。
13 木	きつねうどん(ソフトめん、 きつねうどん汁) 牛乳 ちくわの磯辺揚げ	今日のちくわの磯辺揚げは、給食センターで作っています。今日は、560本のちくわを使いました。1本1本頑張って調理員さんに揚げてもらいました。
14 金	ごはん 牛乳 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 切干大根の煮物 豆腐とキャベツのみそ汁	春キャベツは、そのまま食べても柔らかくておいしいです。スープにしても甘いので、みそ汁やコンソメスープにするのもおすすめです。
17 月	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ きゅうりとわかめの甘酢あえ 大根のみそ汁	さばは、塩焼きやみそ煮にして食べる人が多いと思いますが、揚げてもおいしいので、おすすめです。
18 火	ツナマヨトースト 牛乳 照り焼きチキン キャベツとベーコンのスープ	ベーコンとキャベツのスープに入っている春キャベツ・新たまねぎ・新じゃがいもは春が旬で柔らかく甘みがあります。
19 水	かみかみ丼(ごはん、かみかみ丼の具) 牛乳 じゃがいものみそ汁 はちみつレモンゼリー	毎月19日は食育の日です。今年度も「噛み噛み献立」にしました。かみかみ丼は、ごぼうや茎わかめを加えています。みそ汁もじゃがいもを多く使っているので、よく噛んで食べられると思います。
20 木	タンメン(ホットラーメン、タンスープ) 牛乳 春巻き	今日の春巻きは給食センターの揚げ物機を使用して揚げられています。揚げ物機を使用することで沢山の揚げ物を短時間で揚げることができます。
21 金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ナムル	麻婆豆腐の豆腐は一度茹でてから使うと煮崩れしにくくなります。下茹でてよく水気を切ってから調理すると美味しく仕上がります。
24 月	ごはん 牛乳 厚揚げの中華そばろあん 春雨サラダ	春雨サラダには入っている春雨はじゃがいもでんぷんや緑豆でんぷんから作られます。
25 火	コッペパン 牛乳 キーマカレー ブロッコリーサラダ	ブロッコリーサラダに入っているブロッコリーには風邪予防や疲労回復に効果のあるビタミンCが含まれています。
26 水	ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き ほうれん草のごまサラダ にらとたまごのみそ汁	にらとたまごのみそ汁に入っているたまごをふわっと仕上げるために片栗粉を入れています。片栗粉をいれると汁の温度が下がりにくくなる効果もあります。
27 木	わかめうどん(ソフトめん、わかめうどん汁) 牛乳 たこ焼き(個袋入り) 切干大根の中華あえ	切干大根の中華あえは、切干大根の食感を残すように茹でるとおいしく仕上がります。また、水分をよくきっておくと、味が薄くならないと思います。
28 金	ごはん 牛乳 鶏のつくね照焼ソース 豚汁	今日の鶏のつくね照焼ソースは給食センターで作りました。鶏ひき肉に豆腐やにんじん、たまねぎ、調味料を加えてよく混ぜて作りましたよ！ごはんに合わせて照焼ソースをかけました。
31 月	ごはん 牛乳 甘酢チキン 根菜サラダ 青のりのみそ汁	青のりのみそ汁は、青のりや、たまねぎ、豆腐などの具材が食缶の底に沈んでいるので、よく混ぜてから盛り付けてくださいね。