



5月分 給食献立予定表 (小学校)

日付	こ ん だ て め い			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	お も な ざ い り ょ う						
					血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
1 (木)	黒糖 コッペ パン	牛乳	とり肉の香草焼き アーモンドサラダ クラムチャウダー	680 27.7 26.4	とり肉 ベーコン あさり	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん パプリカ トマト パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン 黒糖 じゃがいも パン粉 さとう	油 アーモンド 小麦粉	
2 (金)	ごはん	牛乳	★ こどもの日給食 ★ 国産カツオカツ 野菜と卵のあえもの 若竹汁	633 23.6 20.4	かつお とうふ かまぼこ 卵 はんぺん	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ たけのこ	米 パン粉 さとう でん粉	油 ごま油 しいも	
7 (水)	ごはん	牛乳	ハンバーグケチャップソース ブロッコこんぶ なめこ汁	624 22.7 18.0	とうふ みそ とり肉	牛乳 こんぶ わかめ	トマト ブロッコリー にんじん	キャベツ なめこ ねぎ たまねぎ	米 さとう じゃがいも パン粉	ごま ごま油 豚脂	
8 (木)	ミルク コッペパン りんごジャム	牛乳	プレーンオムレツ かんぴょうサラダ アルファベットスープ	651 22.4 25.0	ベーコン 卵 かまぼこ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	かんぴょう どうもろこし きゅうり りんご キャベツ たまねぎ	パン さとう マカロニ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ ごま 油	
9 (金)	ごはん	牛乳	ハムと野菜のマリネ ハヤシライス 県産ヨーグルト (直)	683 20.6 22.4	ハム ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	パセリ にんじん トマト	きゅうり グリンピース キャベツ たまねぎ しめじ	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 豚脂	
12 (月)	ごはん	牛乳	とり肉の朝鮮焼き 切干大根の煮物 みそけんちん汁	606 24.2 19.5	とり肉 油あげ さつまあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが しいたけ にんにく ごぼう ねぎ はくごさい だいこん こんにゃく	米 さとう さといも	ごま ごま油 油	
13 (火)	コッペ パン	牛乳	セルフツナサンド 野菜シチュー ミニアセロラゼリー	660 26.6 25.1	ツナ とり肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり アセロラ どうもろこし キャベツ	パン じゃがいも 小麦粉	ノンエッグマヨネーズ 油	
14 (水)	ラーメン	牛乳	春巻 中華くらげサラダ スラミナラーメンスープ	669 23.5 22.4	ぶた肉 なると とり肉 くらげ	牛乳	にんじん	きゅうり ねぎ もやし きくらげ たけのこ たまねぎ キャベツ	ラーメン さとう でん粉 小麦粉 はるさめ	ごま油 油 ごま	
15 (木)	いちご ロール	牛乳	♥ いちごの日給食 ♥ フランクフルト イタリアンサラダ ポークビーンズ 	707 25.1 32.4	ぶた肉 白いんげん豆 フランクフルト	牛乳 チーズ	パプリカ にんじん トマト	いちご キャベツ きゅうり たまねぎ	パン さとう じゃがいも 小麦粉	マーガリン ドレッシング 油	
16 (金)	ごはん	牛乳	★ 地産地消給食 ★ 野菜入り焼肉 もやしと青菜のナムル 卵とわかめの中華風スープ	625 24.1 21.6	ぶた肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん にら 小松菜	たまねぎ たけのこ もやし えのきたけ	米 でん粉 はるさめ	油 ドレッシング ごま ごま油	
19 (月)	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 たくあんあえ じゃがいものそばろ煮	717 26.4 25.3	とり肉 生あげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん しらたき キャベツ グリンピース きゅうり たまねぎ	米 じゃがいも さとう でん粉	ごま 油	
20 (火)	お弁当の日 しっかり加熱してよく冷ましてから詰めましょう♪          										
21 (水)	ごはん	牛乳	野菜コロッケ・ソース 磯辺あえ こしね汁	663 20.8 22.3	ぶた肉 油あげ とうふ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	もやし しいたけ ごぼう たまねぎ ねぎ どうもろこし こんにゃく グリンピース	米 さといも じゃがいも さとう パン粉	油 ごま油 小麦粉	
22 (木)	はちみつ パン	牛乳	ごぼう入りバーグ コールスローサラダ ミネストローネスープ	612 24.3 20.3	ベーコン 白いんげん豆 とり肉 卵	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー	パン はちみつ じゃがいも マカロニ	アーモンド 油 パン粉 さとう	
23 (金)	三色 ごはん	牛乳	とりそばろ・卵そばろ・ほうれん草 いものこ汁	633 27.6 20.9	とり肉 卵 大豆 ぶた肉 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが ねぎ こんにゃく ごぼう しめじ	米 さとう さといも	油	
26 (月)	ごはん	牛乳	えびしゅうまい 切干大根とツナのごまサラダ 中華風コンスープ	624 21.4 20.5	えび たら ほたて 卵 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ だいこん しいたけ きゅうり どうもろこし	米 パン粉 でん粉 小麦粉	ごま ドレッシング	
27 (火)	食パン ミックスマヨ	牛乳	とうふナゲット② マカロニサラダ 白いんげん豆のクリームスープ	725 25.1 30.3	とうふ 魚肉 豆乳 ハム ウインナー	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり いちご どうもろこし りんご グリンピース	パン 小麦粉 でん粉 マカロニ	油 ドレッシング さとう	
28 (水)	ごはん	牛乳	たまご焼き ひじきと大豆の煮物 巻き狩り汁	602 25.1 17.1	卵 なると かつお節 とり肉 みそ 大豆 ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにゃく ごぼう しいたけ ねぎ だいこん こんにゃく しめじ	米 さとう さといも	油	
29 (木)	アップル パン	牛乳	ビッグ肉団子 花野菜サラダ ポトフ風スープ	619 22.6 22.5	ぶた肉 とり肉 ウインナー	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー パプリカ 青じそ	りんご どうもろこし たまねぎ キャベツ カリフラワー セロリー はくさい	パン さとう パン粉 じゃがいも	マーガリン 豚脂	
30 (金)	ごはん	牛乳	★ 真岡東中学校リクエスト給食 ★ とりのから揚げ りっちゃんの元気サラダ 野菜たっぷりカレー いちごクレープ	731 23.5 25.1	とり肉 ハム かつお節 卵	牛乳 こんぶ 脱脂粉乳 乳等を主原料とする食品	にんじん かぼちゃ パプリカ トマト	しょうが りんご キャベツ いちご きゅうり たまねぎ なす	米 でん粉 じゃがいも 小麦粉 さとう	ノンエッグマヨネーズ 油 ごま 豚脂 マーガリン	

★ 表示している栄養価は、中学年(3・4年生)の栄養価を表示しています。 ★ 都合により献立が変更になる場合があります。
★ 小学校中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal、たんぱく質：21～33g、脂質14～22g