

5月 献立予定表

日曜日	献立名	主な材料名						栄養価	
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる		エネルギー (Kcal)	食塩相当量 (g)
		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		
1 水	ごはん 牛乳 豚肉の味噌炒め 昆布和え けんちん汁	ぶた肉 みそ	牛乳 ★塩昆布	パプリカ にんじん ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ごぼう だいこん	ごはん 砂糖 ごま油 油	酒 しょう油 みりん ごま油 しょう油 塩 酒 みりん かつおだし	幼 ー 小 646 中 813	ー 2.1 2.5
〈 こどもの日 献立 〉									
2 木	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 即席漬 たけのこのすまし汁 かしわもち	とり肉	牛乳	にんじん だいこん きゅうり		ごはん ごま ★かしわもち	みりん しょう油 酒 しょう油 塩 かつおだし	幼 493 小 633 中 779	1.5 1.7 2.1
7 火	麦ごはん 牛乳 ピビンバ ナムル ねぎ塩スープ	ぶた肉 だいず みそ	牛乳	にんにく しょうが にんじん ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	もやし しょうが にんにく ねぎ きくらげ	ごはん おおむぎ 砂糖 油 ごま油 油	酒 しょう油 みりん コチュジャン 塩 しょう油 酒 しょう油 塩 がらスープ	幼 499 小 646 中 819	1.5 2.1 2.6
8 水	わかめうどん(ソフトメン) わかめうどん(わかめうどん汁) 牛乳 いかの天ぷら 春キャベツの和風サラダ(ドレッシング)	ぶた肉 油揚げ	わかめ 牛乳	にんじん ねぎ		ソフトメン 砂糖 だん粉 小麦粉	酒 しょう油 みりん 塩 かつおだし 和風ドレッシング	幼 535 小 659 中 856	2.1 2.5 3.4
9 木	ごはん 牛乳 豚肉と白滝のピリ辛炒め 小松菜のおかか和え なめこの味噌汁	ぶた肉 かつお節	牛乳	にんにく しょうが たまねぎ こまつな にんじん	もやし なめこ だいこん ねぎ	ごはん しらたき 砂糖 油 ごま	酒 しょう油 みりん トウバンジャン しょう油 かつおだし	幼 453 小 599 中 743	1.9 2.2 2.7
10 金	ミルクパン 牛乳 さけの香草パン粉焼き ジャーマンポテト オニオンスープ	さけ	牛乳	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ たまねぎ しめじ	ミルクパン パン粉 じゃがいも 油	ワイン ★香草ミックス 塩 こしょう 塩 こしょう がらスープ	幼 467 小 619 中 792	1.6 2.2 3.0
13 月	ごはん 牛乳 ショーロンポー①①②② もやしときくらげの中華和え マーボー豆腐 麻婆豆腐	★ショーロンポー	牛乳		もやし きくらげ スイートコーン ねぎ たけのこ しょうが にんにく	ごはん 砂糖 ごま油 油 ごま油	酢 しょう油 酒 しょう油 トウバンジャン テンメンジャン がらスープ	幼 495 小 627 中 831	1.5 1.8 2.4
14 火	麦ごはん 牛乳 豚肉のケチャップ炒め グリーンサラダ コーンクリームスープ	ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ セロリ エリンギ キャベツ えだまめ たまねぎ スイートコーン	ごはん おおむぎ 砂糖 油 油	塩 こしょう 酒 ケチャップ ウスターソース 酢 塩 こしょう ベシヤメルソース コーンポタージュ 塩 こしょう チキンブイオン	幼 547 小 702 中 879	1.4 1.6 2.0
15 水	カレーうどん(ソフトメン) カレーうどん(カレーうどん汁) 牛乳 煮卵 じゃこサラダ(ドレッシング)	ぶた肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ しょうが だいこん きゅうり	ソフトメン 砂糖 だん粉	酒 しょう油 かつおだし カレールウ しょう油 かつおだし 酒 塩中華ドレッシング	幼 527 小 630 中 805	2.4 2.8 3.6
〈 リクエスト献立・桜が丘小学校 〉									
16 木	わかめご飯 牛乳 ミルメーク(コーヒー) 鶏肉のレモン醤油かけ ブロッコリーのガーリックソテー 野菜スープ		★わかめご飯の素 牛乳			ごはん ★ミルメーク(コーヒー) 砂糖 だん粉	酒 しょう油 オリーブ油 ワイン 塩 こしょう しょう油 酒 塩 チキンブイオン こしょう しょう油	幼 552 小 688 中 897	1.6 2.0 2.7
17 金	ごはん 牛乳 煮魚 なめたけ和え 豚汁	あかうお かつお節 ぶた肉 生揚げ みそ	牛乳		しょうが もやし なめたけ ねぎ ごぼう	ごはん 砂糖 じゃがいも 油	しょう油 みりん 酒 しょう油 酒 かつおだし	幼 489 小 634 中 806	1.8 2.1 2.6
20 月	ごはん 牛乳 タッカルビ やみつきもやし わかめスープ	とり肉 生揚げ	牛乳	パプリカ にんじん チンゲンサイ にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ もやし ねぎ	ごはん 砂糖 油 ごま油 ごま油 ごま	酒 コチュジャン しょう油 こしょう しょう油 がらスープ しょう油 塩 こしょう	幼 505 小 651 中 816	1.6 2.0 2.4

5月 献立予定表

日曜日	献立名	主な材料名						栄養価			
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる		エネルギー (Kcal)	食塩相当量 (g)		
		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				
21 火	麦ごはん 牛乳 いなだの竜田揚げ からし和え こまつなの味噌汁		牛乳				ごはん おおむぎ			幼 529	1.5
		★いなだの竜田揚げ						油		小 654	1.8
		ハム			きゅうり キャベツ				洋がらし しょう油 みりん	中 817	2.2
		油揚げ みそ		こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ				かつおだし		
22 水	醤油ラーメン(中華めん) 醤油ラーメン(醤油ラーメンスープ) 牛乳 えびしゅうまい①①②②③ 中華風胡麻酢和え フルーツ杏仁						中華めん			幼 548	2.3
		ぶた肉 なた		チンゲンサイ	にんにく ねぎ もやし スイートコーン			油 ごま油	酒 からスープ しょう油 ラーメンスープ しょう油 塩 こしょう	小 617	2.7
			牛乳							中 814	3.5
		★えびしゅうまい									
		ツナ		ほうれんそう にんじん	キャベツ		砂糖	ごま ごま油 しょう油 酢			
							★フルーツ杏仁				
23 木	ごはん 牛乳 鶏の塩麴漬け焼き 切り干し大根の炒め煮 豆乳味噌汁		牛乳				ごはん			幼 530	1.5
		とり肉							塩麴 酒 しょう油 みりん	小 678	1.9
		さつまあげ		にんじん	切り干しだいこん しいたけ えだまめ		砂糖	油	しょう油 みりん 酒	中 870	2.3
		ぶた肉 生揚げ 豆乳 みそ		にんじん	ごぼう ねぎ		こんにゃく じゃがいも	油	酒 かつおだし		
< 世界の料理紹介【イタリア】 >											
24 金	フォカッチャ 牛乳 ミラノ風カツレツ イタリアンサラダ(ドレッシング) ニョッキのトマトスープ		牛乳				フォカッチャ			幼 514	1.7
		ぶた肉 たまご	チーズ	パセリ			小麦粉 パン粉	油	塩 こしょう	小 701	2.4
				パプリカ	キャベツ きゅうり				イタリアンドレッシング	中 883	3.2
		ベーコン		にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ にんにく		★ニョッキ	オリーブ油	トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう がらスープ		
27 月	ごはん 牛乳 そばろあんかけ豆腐 磯和え 肉じゃが		牛乳				ごはん			幼 514	1.7
		★揚げ出し豆腐 とり肉			えだまめ しょうが		砂糖 でん粉	油	酒 しょう油 みりん	小 655	2.0
			のり	ほうれんそう にんじん	もやし				しょう油	中 831	2.6
		ぶた肉		にんじん	たまねぎ しいたけ		こんにゃく じゃがいも 砂糖	油	酒 しょう油		
28 火	スタミナ丼(麦ごはん) スタミナ丼(スタミナ丼の具) 牛乳 ざくざくキャベツ 中華スープ		牛乳				ごはん おおむぎ			幼 512	1.6
		ぶた肉		にら	にんにく たまねぎ しめじ		しらたき 砂糖	油 ごま ごま油	酒 トウバンジャン みりん しょう油 オイスターソース こしょう	小 670	2.1
			牛乳							中 848	2.6
				にんじん	キャベツ			ごま油	しょう油		
		ベーコン 生揚げ		チンゲンサイ にんじん	ねぎ			油	がらスープ しょう油 塩 こしょう		
29 水	ごはん 牛乳 キーマカレー ハッシュドポテト ブロッコリーのマリネ		牛乳				ごはん			幼 516	1.5
		ぶた肉 ひよこめ		にんじん ピーマン トマト	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム			油	ワイン カレー粉 カレールウ チャツネ ウスターソース 塩 ポークパイオン	小 674	1.8
							★ハッシュドポテト	油		中 882	2.3
				ブロッコリー パプリカ	たまねぎ レモン果汁		砂糖	油	酢 塩		
30 木	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソース ひじきの炒め煮 にら玉味噌汁		牛乳				ごはん			幼 513	2.1
		★ハンバーグ			だいこん		でん粉		しょう油 みりん 酒	小 642	2.4
		ぶた肉 油揚げ	ひじき	にんじん			しらたき 砂糖	油	酒 みりん しょう油	中 812	3.0
		豆腐 たまご みそ		にら	たまねぎ えのきたけ				かつおだし		
31 金	黒パン 牛乳 あじフリッター①①②②② キャベツのソテー クリームシチュー		牛乳				黒パン			幼 511	2.0
		★あじフリッター						油		小 709	2.8
		ベーコン		ピーマン	キャベツ			油	塩 こしょう	中 887	3.6
		とり肉 いんげん豆	牛乳 クリーム	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ スイートコーン		じゃがいも	油	ベシャメルソース 塩		

- * 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。
- * ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し表記しています。
- * 献立名の欄にある○の数字はおかずの数です。
左から、幼・小(低)・小(中)・小(高)、中・職員 の順に示しています。
- * 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)

お知らせ

- ・藤代幼稚園すみれ組は7日(火)から給食が開始になります。
- ・振替休業日等により、給食のない日は以下のとおりです。

日	学校名	理由
1日	宮和田小・藤代幼稚園	創立記念日
17日	六郷小	創立記念日
27日	宮和田小・桜が丘小	振替休業日

栄養素	基準量		5月の平均	
	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)
幼稚園	490	1.5	512	1.7
小学校(3・4年)	650	2.0	654	2.1
中学校	830	2.5	832	2.7

学校で配布している献立予定表には「給食だより」を掲載しています。