

5月分学校給食献立表(小学校)

指導目標		食事のマナーを知り、楽しく食事出来るようにしましょう										栄養三色		●……黄色の食品 ●……赤色の食品 ▲……緑色の食品		熱や力のもとになる食品 からだをつくるもとになる食品 からだの調子をよくする食品	
日曜日	1日(水)	2日(木)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)				
献立名	○減量黄飯 ○牛乳 ○豚肉と野菜のしょうが煮 ○すまし汁 ○かしわもち(はし)	○アップルパン ○牛乳 ★鶏肉のバジル焼き ○そえ野菜 ○五目スープ(スプーン)	○ごはん ○牛乳 ★焼魚 ○ひじきとコーンのいため煮 ○厚あげのみそ汁(はし)	○ミートドッグ(パン) ○牛乳 ○スープ ○ベビーフィッシュ(スプーン)	○ごはん ○牛乳 ○中華風野菜あん(除) ○ワンタンスープ(スプーン)	○あげパン ○牛乳 ○五目うどん ★焼き野菜(はし)	○ごはん ○牛乳 ○じゃがいものそばろ煮 ★もやしのごま酢いため ○のりかつおふりかけ(はし)	○パン ○牛乳 ★魚のカップ焼き ○白玉スープ(はし)	○カレー(麦ごはん) ○牛乳 ★切干し大根サラダ(ごまドレッシング付)(スプーン)	○たけのこごはん ○牛乳 ○厚あげの梅みそいため ○すまし汁(はし)	○パン ○牛乳 ○かつおのチリソース ★そえ野菜 ○はるさめスープ(はし)	○ピビンパ(ごはん) ○牛乳 ○牛 ○トッポギスープ(スプーン)	○麦ごはん ○牛乳 ○さばのソース煮 ★煮びたし ○ふのみそ汁(はし)				
材料	1・2年生 40 米 3・4年生 50 5・6年生 60 もち米 10% 黒大豆(蒸し) 10 酒 0.5 塩 0.7 ターメリック 0.1 水 米+もち米の1.4倍	鶏肉(もも)15g 60 塩 0.3 こしょう 0.01 マヨネーズドレッシング 4 にんにく 0.2 バジルペースト 1.2 クッキングシート	1・2年生 75 米 3・4年生 85 5・6年生 95 水 米の1.4倍	牛ひき肉 20 豚ひき肉 10 鶏レバー(そばろ) 3 クッキングワイン 0.5 たまねぎ 40 にんじん 10 土しょうが 0.1 にんにく 0.1 サラダ油 0.3 レズ豆(乾) 5 塩 0.3 こしょう 0.02 トマトケチャップ 7 ウスターソース 3.5 トンカツソース 1 さとう 0.2 水 0~5	1・2年生 75 米 3・4年生 85 5・6年生 95 水 米の1.4倍	減量パン 1本 グラニュー糖 2 なたね油(あげ油) 5.5 (冷)うどん 90 鶏肉(もも) 10 たまねぎ 25 にんじん 7 いたけ(干・カット) 0.4 土しょうが 0.5 青ねぎ 5 うす口しょうゆ 5.6 塩 0.2 けずりぶし 2.6 だし昆布 0.7 水(いたけの戻し汁とも) 130	1・2年生 75 米 3・4年生 85 5・6年生 95 水 米の1.4倍	さわか(素焼き50g) 1切 塩 0.1 こしょう 0.01 こい口しょうゆ 1 にんじん 5 たまねぎ 15 パセリ 0.3 マヨネーズドレッシング 7 紙カップ(150ml) 1枚	1・2年生 60 米 3・4年生 70 5・6年生 80 米粒麦 20% 水 米+麦の1.45倍	1・2年生 60 米 3・4年生 70 5・6年生 80 たけのこ(水煮(ホール)) 15 鶏肉(もも) 20 うす口しょうゆ 4 塩 0.4 酒 1 みりん 1 水 5 にんじん 20 サラダ油 0.3 じゃがいも 40 塩 1 こしょう 0.03 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 1.8 トンカツソース 2.4 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークパイオン 3 水 68	かつお(角切) 50 土しょうが 0.2 こい口しょうゆ 0.5 酒 1 かたくり粉 7 なたね油(あげ油) 5 たまねぎ 10 土しょうが 0.4 にんにく 0.2 サラダ油 0.1 酒 1.5 さとう 1.2 こい口しょうゆ 0.4 トバンジャン 0.05 トマトケチャップ 5 酢 0.6 水 7 かたくり粉 0.2	1・2年生 75 米 3・4年生 85 5・6年生 95 水 米の1.4倍	1・2年生 60 米 3・4年生 70 5・6年生 80 水 米+麦の1.45倍				
および使用量(3・4年生生量)(g)	豚肉 30 平天(スライス) 15 たまねぎ 20 赤つきこんにやく 10 キャベツ 35 サラダ油 0.3 土しょうが 0.2 さとう 1.2 みりん 1.2 こい口しょうゆ 3.6	豚肉 10 たまねぎ 30 にんじん 10 (冷)粒コーン 10 たまねぎ 30 にんじん 10 青ねぎ 5 赤みそ 7 白煮干し 4 だし昆布 0.6 水 110	ベーコン(スライス) 7 ひじき 2 にんじん 10 こい口しょうゆ 1.5 さとう 1.4 水 5~10 (冷)絹厚あげ(小) 20 たまねぎ 30 にんじん 10 青ねぎ 5 赤みそ 7 白煮干し 1.8 だし昆布 0.6 水 110	ベーコン(スライス) 7 たまねぎ 20 にんじん 15 じゃがいも 25 パセリ 0.5 うす口しょうゆ 3 ワントン 0.3 こしょう 0.01 ポークパイオン 3 水 120 ベビーフィッシュ(5g) 1袋	1・2年生 75 米 3・4年生 85 5・6年生 95 水 米の1.4倍	フランクソーセージ 20 たまねぎ 20 にんじん 10 (冷)粒コーン 10 (冷)むぎ枝豆 10 オリーブ油 0.5 塩 0.2 こしょう 0.01	ハム(スライス) 5 緑豆太もやし 40 にんじん 10 ごま油 0.2 さとう 0.8 酢 1.2 こい口しょうゆ 2 ごま油 0.3 白ごま 1 のりかつおふりかけ(1.3g) 1袋	たまねぎ 30 にんじん 10 いたけ(干・カット) 0.5 さとう 3 こい口しょうゆ 0.5 塩 0.5 かたくり粉 0.2	豚ひき肉 25 にんにく 0.1 キャベツ 30 にんじん 7 サラダ油 0.3 梅肉 1.4 赤みそ 4 みりん 2 酒 1 水 0~5 こい口しょうゆ 0.5 かたくり粉 0.5 にんじん 7 たまねぎ 25 平天(スライス) 15 青ねぎ 5 うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.5 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水 120	かつお(角切) 50 土しょうが 0.2 こい口しょうゆ 0.5 酒 1 かたくり粉 7 なたね油(あげ油) 5 たまねぎ 10 土しょうが 0.4 にんにく 0.2 サラダ油 0.1 酒 1.5 さとう 1.2 こい口しょうゆ 0.4 トバンジャン 0.05 トマトケチャップ 5 酢 0.6 水 7 かたくり粉 0.2	1・2年生 75 米 3・4年生 85 5・6年生 95 水 米の1.4倍	1・2年生 60 米 3・4年生 70 5・6年生 80 水 米+麦の1.45倍					
エネルギー	598kcal	583kcal	695kcal	596kcal	582kcal	569kcal	607kcal	618kcal	597kcal	571kcal	574kcal	588kcal	691kcal				
たん白質	24.8g	27.8g	25.9g	25.1g	26.2g	20.1g	23.1g	26.6g	23.1g	27.9g	27.0g	22.6g	26.8g				
脂質	12.9g	19.6g	27.7g	21.6g	16.1g	23.5g	16.7g	22.5g	13.2g	19.9g	17.8g	13.8g	25.8g				
食塩相当量	2.5g	2.6g	1.9g	3.0g	2.1g	2.8g	1.4g	2.4g	2.1g	3.2g	2.8g	1.8g	2.1g				
一人一食当たり月平均栄養量			エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	ナトリウム(食塩相当量) g	※献立名の前に★のある献立は、ガススチームコンベクションオーブンをを使って調理します。 ※献立の材料は、天候などにより、やむを得ず変更することがありますので、ご了承ください。 ※加工食品の原材料配合割合表が必要な方は、学校にお問い合わせください。				
			1・2年生 546	23.1	18.2	311	2.3	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	4.5	2.2				
			3・4年生 599	24.9	19.2	318	2.6	260	0.39	0.49	18	5.1	2.5				
			5・6年生 650	26.6	20.1	327	2.8	281	0.43	0.52	20	5.6	2.7				

日曜日	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
献立名	○パ ○牛 ○チリコンカーン ○卵とレタスのスープ(除 Spoon)	○カレーピラフ ○牛 ○豆乳コーンスープ ★焼き野菜 Spoon)	○パ ○牛 ○ハムカツ ★そえ野菜 ○じゃがいももちスープ (はし)	○ツナひじきごはん ○牛 ○豆腐と青菜のいためもの ○汁ビーン (はし)	○ごはん ○牛 ★ハンバーグおろしだれ ○じゃがいものみそ汁 (はし)	○パ ○牛 ○いんげんのポターージュ(除 Spoon) ★くき付きわかめサラダ (柑橘ドレッシング付) ○みかんジャム Spoon)	○ごはん ○牛 ○厚あげのオイスター ケチャップいため ○野菜スープ (はし)	○減量バターロール ○牛 ○ちゃんぽん ○ししゃものからあげ (はし)
材料	牛ひき肉 15 ● 豚レバーチップ 5 ● にんにく 0.1 ▲ クッキングワイン 1 たまねぎ 30 ▲ にんじん 15 ▲ サラダ油 0.5 ■ ひよこ豆(ドライパック) 20 ■ じゃがいも 40 ■ パセリ 0.5 ▲ トマトピューレ 8 ▲ トマトケチャップ 9 さとう 0.3 ■ チリパウダー 0.05 タバスコ 0.1 塩 0.4 こしょう 0.02 水 10~15 <卵> 20 ● にんじん 10 ▲ たまねぎ 20 ▲ レタス 15 ▲ はるさめ 4 ■ うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.5 こしょう 0.01 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水 120 かたくり粉 0.65 ■	{ 1・2年生 60 ■ 米 3・4年生 70 ■ 5・6年生 80 ■ 鶏肉(もも) 20 ● たまねぎ 15 ▲ にんじん 7 ▲ サラダ油 1 ■ 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 0.6 ポークブイオン 3 水(煮汁とも) 1.3倍 豚肉 15 ● たまねぎ 15 ▲ にんじん 7 ▲ サラダ油 0.3 ■ (冷)粒コーン 10 ▲ (冷)コンベースト 25 ▲ パセリ 0.5 ▲ 豆乳 15 ● うす口しょうゆ 1 塩 0.8 こしょう 0.03 ポークブイオン 3 水 100 フランクシーゼ 20 ● じゃがいも 25 ■ たまねぎ 15 ▲ にんじん 7 ▲ (冷)むぎ枝豆 10 ▲ オリーブ油 0.5 ■ 塩 0.2 こしょう 0.01	ハム(ボロニア40g) 1切 ● 小麦粉 4 ■ 水 6 ■ パン粉 12 ■ なたね油(あげ油) 5.6 ■ { キャベツ 35 ▲ にんじん 5 ▲ 塩昆布 1.2 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ (冷)じゃがいももち しいたけ(干・カット) 0.5 ▲ 青ねぎ 5 ▲ うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.5 こしょう 0.01 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水(しいたけ戻し汁とも) 120	{ 1・2年生 60 ■ 米 3・4年生 70 ■ 5・6年生 80 ■ まぐろ油漬 15 ● ひじき 1 ● にんじん 7 ▲ (冷)むぎ枝豆 5 ▲ 塩 0.1 うす口しょうゆ 5 水 10 水(煮汁とも) 1.4倍 (冷)とうふ 60 ● 豚肉 15 ● 土しょうが 0.5 ▲ にんじん 7 ▲ たまねぎ 30 ▲ しめじ(バラ) 5 ▲ サラダ油 0.3 ▲ こまつな 10 ▲ さとう 1 ■ 塩 0.1 こしょう 0.01 こい口しょうゆ 4 ごま油 0.5 ■ かたくり粉 0.5 ■ ベーコン(スライス) 7 ● ビーン 7 ■ たまねぎ 20 ▲ にんじん 7 ▲ 青ねぎ 5 ▲ うす口しょうゆ 3 酒 0.5 塩 0.3 ポークブイオン 3 水 120	{ 1・2年生 75 ■ 米 3・4年生 85 ■ 5・6年生 95 ■ 水 1.4倍 ハンバーグ(60g) 1個 ● クッキングシート こい口しょうゆ 3 みりん 1.5 さとう 1.5 ■ 大根おろし(冷蔵) 15 ▲ かたくり粉 0.1 たまねぎ 20 ▲ にんじん 10 ▲ じゃがいも 20 ■ ささがきごぼう 5 ▲ 青ねぎ 5 ▲ 赤みそ 7 ● 白みそ 4 ● 煮干し 1.8 だし昆布 0.6 水 110	豚肉 15 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ じゃがいも 30 ■ サラダ油 0.3 ■ (冷)白ひげ豆ペースト 20 ■ パセリ 0.5 ▲ 上新粉 3 ■ 水 12 <牛乳> 40 ● 塩 0.9 こしょう 0.03 ポークブイオン 3 水 58 { まぐろ油漬 10 ● (冷)くき付きわかめ 5 ● キャベツ 40 ▲ にんじん 5 ▲ (柑橘ドレッシング10ml) 1袋 ■ みかんジャム(15g) 1袋 ■	{ 1・2年生 75 ■ 米 3・4年生 85 ■ 5・6年生 95 ■ 水 1.4倍 鶏肉(もも10g) 30 ● 塩 0.2 こしょう 0.01 (冷)絹厚あげ 45 ● たまねぎ 25 ▲ にんじん 15 ▲ しめじ 7 ▲ サラダ油 0.3 ■ オイスターソース 5 トマトケチャップ 5 豚肉 10 ● たまねぎ 25 ▲ にんじん 7 ▲ サラダ油 0.3 ■ キャベツ 20 ▲ パセリ 0.5 ▲ 塩 0.4 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 3 ポークブイオン 3 水 110	{ (冷)ちゃんぽん麺 55 ■ 豚肉 20 ● たまねぎ 25 ▲ にんじん 10 ▲ サラダ油 0.3 ■ (冷)粒コーン 10 ▲ キャベツ 30 ▲ なると(スライス) 7 ● 青ねぎ 5 ▲ 土しょうが 0.3 ▲ うす口しょうゆ 6 塩 0.5 こしょう 0.03 ポークブイオン 3 水 130 { 子持ちししゃも(12.5g) 2尾 ● かたくり粉 3 ■ なたね油(あげ油) 2.5 ■
エネルギー	580kcal	587kcal	625kcal	583kcal	603kcal	577kcal	584kcal	563kcal
たんぱく質	22.4 g	26.1 g	22.0 g	26.2 g	23.5 g	23.5 g	27.6 g	24.2 g
脂質	18.7 g	18.9 g	23.9 g	18.4 g	16.1 g	16.7 g	16.9 g	22.2 g
食塩相当量	2.9 g	3.1 g	2.7 g	2.9 g	2.0 g	2.7 g	2.1 g	3.1 g