

5月献立予定表

日	曜日	卵乳 アレルギー 代替食提供	献立名			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	お も な 材 料					
			「★」の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。 「●」の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。				体の組織を 作る		体の調子を ととのえる		エネルギー になる	
			色付きの日は残量調査です。				1群	2群	3群	4群	5群	6群
1	(木)				マナーの日 えびしゅうまい（3） 切り干し大根のサラダ 五目炒り豆腐	876 kcal 33.1 g 26.3 g 2.5 g	とうふ ぶた肉 えびしゅうまい	牛乳	ほうれんそう にんじん えだまめ	だいこん もやし しいたけ たまねぎ	米 さとう	ごま ごま油 油
2	(金)				こどもの日給食 ブリの照り焼き ゆかりあえ 若竹汁 かしわもち	799 kcal 30.3 g 19.8 g 2.1 g	豆腐 ブリ照焼き	牛乳 わかめ	にんじん ゆかり	キャベツ だけのこ しいたけ きぬさや	米 かしわもち	ごま
7	(水)	上中			揚げパン コーンサラダ 鶏肉のトマト煮	742 kcal 31.0 g 25.7 g 2.7 g	とり肉	牛乳	にんじん トマト	きゅうり たまねぎ グリーンピース キャベツ	パン さとう じゃがいも ココア	油 ドレッシング
		本中 明中			黒豆きな粉クリーム コーンサラダ 鶏肉のトマト煮	756 kcal 31.2 g 27.9 g 2.7 g	とり肉	牛乳	にんじん トマト	きゅうり たまねぎ グリーンピース キャベツ	パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング クリーム
8	(木)				揚げじゃが芋のそぼろあん ほうれん草の豆和え のっぺい汁 ひじきふりかけ	834 kcal 29.9 g 22.6 g 2.7 g	白いんげん豆 ぶた肉 みそ なまあげ	牛乳 ひじきふりかけ とり肉	ほうれんそう にんじん	えだまめ だいこん ねぎ	米 さとう こんにゃく かたくりこ	油 ごま じゃがいも
9	(金)				ツナ入りキャロットサラダ （ツナは教室で混ぜます） ハヤシライス ももゼリー	782 kcal 28.9 g 16.4 g 2.2 g	まぐろ ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな トマト	たまねぎ にんにく レモン	米 さとう ゼリー	油 バター
12	(月)				鶏肉のねぎ塩炒め 青じそサラダ 利休汁	732 kcal 27.7 g 16.8 g 2.5 g	とり肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな きゅうり ねぎ	もやし たまねぎ にんにく レモン キャベツ とうもろこし	米 むぎ じゃがいも	ごま油 ごま ドレッシング
13	(火)				味噌カツ おかかあえ 吉野汁	843 kcal 31.5 g 24.2 g 2.6 g	とんかつ 八丁みそ とり肉 かつおぶし	牛乳 油あげ	こまつな にんじん	ねぎ だいこん もやし	米 さとう かたくりこ じゃがいも	油 ごま
14	(水)	★			★オムレツ キャベツのスパゲッティ ミネストローネスープ	824 kcal 36.3 g 30.4 g 2.9 g	とり肉 ベーコン 大豆 オムレツ	牛乳	パセリ にんじん トマト	キャベツ にんにく セロリ たまねぎ	米粉パン スパゲッティ	油 じゃがいも
15	(木)				さばの味噌焼き にらのごまあえ こしね汁	871 kcal 31.8 g 30.1 g 2.3 g	さば味噌漬 とうふ みそ 油あげ	牛乳	にら にんじん こまつな	しいたけ もやし ねぎ ごぼう	米 さとう さといも こんにゃく	ごま
16	(金)	★			セルフもずく丼 グリーンサラダ ★ねぎとたまごのスープ	785 kcal 27.6 g 22.2 g 2.6 g	ぶた肉 卵 豆腐	牛乳 もずく	アスパラ にんじん こまつな しょうが	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり ねぎ	米 さとう かたくりこ	油 ドレッシング
19	(月)				食育の日・カルシウムたっぷり給食 いわしフライ・ソースがけ 小松菜のいそかあえ 豚汁	790 kcal 30.5 g 20.7 g 2.3 g	いわしフライ ぶた肉 みそ 豆腐	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし だいこん ねぎ	米 むぎ じゃがいも	油
20	(火)				ももまんじゅう 中華風サラダ 麻婆豆腐	801 kcal 26.2 g 18.6 g 1.7 g	豆腐 ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん にら キャベツ しょうが たまねぎ	もやし きくらげ にんにく ねぎ だけのこ しいたけ	米 さとう かたくりこ ももまんじゅう	油 ごま油 ドレッシング
21	(水)				セルフチキンサンドの具 コールスローサラダ ポテトスープ アーモンドフィッシュ	766 kcal 33.0 g 27.4 g 3.2 g	とり肉	牛乳	にんじん こまつな パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン かたくりこ じゃがいも さとう	油 アーモンドフィッシュ ドレッシング マカロニ
22	(木)	★			★あつやきたまご 梅昆布和え 筑前煮	812 kcal 29.7 g 20.1 g 2.6 g	たまご焼き とり肉	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな さやいんげん ごぼう きゅうり	キャベツ うめびしお だいこん しいたけ	米 こんにゃく さとう さといも	油
23	(金)				タコライス（肉・野菜） コーンスープ	781 kcal 31.0 g 15.7 g 2.4 g	牛肉 ぶた肉 ハム 凍りとうふ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんにく	米 かたくりこ さとう	油
26	(月)				かみかみ給食 タッカルビ ブロッコリーサラダ わかめスープ	755 kcal 29.2 g 16.9 g 2.7 g	とり肉 八丁みそ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー ほうれんそう キャベツ ねぎ とうもろこし	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ ねぎ えだまめ	米 麦 さとう かたくりこ じゃがいも	油 ごま油 ドレッシング
27	(火)	★			★親子丼の具 和風サラダ みそしる	821 kcal 32.2 g 22.1 g 2.9 g	とり肉 卵 油あげ みそ	わかめ 牛乳	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	米 さとう じゃがいも かたくりこ	ドレッシング
28	(水)				肉団子（3） 野菜ソテー フルーツポンチ	762 kcal 28.3 g 23.0 g 2.8 g	ハム 野菜肉団子	牛乳	ピーマン ナタデココ アロエ	キャベツ とうもろこし もも みかん パイナップル	パン ゼリー	油
29	(木)				豚肉のオイスターソース炒め 中華きゅうり 豆腐とだけのこのスープ	761 kcal 31.0 g 20.0 g 2.5 g	ぶた肉 とり肉 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ きゅうり だけのこ もやし	米 さとう かたくりこ	油 ごま油
30	(金)				リクエスト給食・上三川小学校 からあげ かんぴょうサラダ ワンタンスープ チョコプリン	876 kcal 29.1 g 25.0 g 2.9 g	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ	かんぴょう きゅうり もやし しょうが	米 かたくりこ ワンタン チョコプリン	油 ドレッシング

◎ 中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー：830kcal たんぱく質：34.2g 脂質：23.0g 塩分：2.5g

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

※ それぞれの料理の使われている材料やアレルギーについては献立詳細表を参考にしてください。

