



令和5年5月 学校給食予定献立表(小学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
1	月	ごはん きゅうにゅう てりやきチキン スパゲティキャップソテー キャベツのスープに 行事食【端午の節句】	ごはん さとう でんぱん スパゲティ あぶら じゃがいも	きゅうにゅう とりにく ポークハム ベーコン	たまねぎ にんじん あおピーマン キャベツ しめじ さやいんげん	665 26.4
2	火	ごはん きゅうにゅう おさかなすりみフライ ◆たけのこのガーリックマヨソテー コーンスープ ◆かしわもち	ごはん こむぎこ あぶら でんぱん パンこ マヨネーズ オリーブあぶら じゃがいも かしわもち	きゅうにゅう きょにく ベーコン とりにく	たけのこ アスパラガス にんにく コーン たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ	692 18.7
8	月	ごはん きゅうにゅう わふうあんかけハンバーグ ★◆きりぼしだいのこのサラダ ★こうやどうふのみそしる	ごはん さとう でんぱん ごまあぶら じゃがいも	きゅうにゅう みそ とりにく ぶたにく ひじき ツナ こうやどうふ わかめ あぶらあげ	たまねぎ しめじ あおピーマン きりぼしだいのこ キャベツ コーン にんじん こまつな ほししいたけ ねぎ	704 26.2
9	火	ごはん きゅうにゅう さけのみそマヨやき ◆きんぴらごぼう そうめんじる	ごはん マヨネーズ さとう ごま ごまあぶら そうめん あぶら	きゅうにゅう さけ ぶたにく あぶらあげ ちくわ みそ	ごぼう こんにゃく にんじん あおピーマン だいこん ねぎ たまねぎ なましいたけ	659 28.8
10	水	ごはん きゅうにゅう ちくわのあまからあげ(2こ) もやしとニラのそぼろいため はるさめスープ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう はるさめ	きゅうにゅう ちくわ とりにく ぶたにく とうふ	もやし にら たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ ほうれんそう ほししいたけ	639 24.5
11	木	パン きゅうにゅう レンズまめのチリコンカン コールスローサラダ レタススープ	パン あぶら じゃがいも	きゅうにゅう ぶたにく きゅうにく レンズまめ おから とりにく	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン レタス さやいんげん	644 25.4
12	金	ごはん きゅうにゅう こまつなとうにゅうコロツケ おかひじきのツナごまあえ とりだんごじる	ごはん あぶら こむぎこ パンこ でんぱん ごま さとう じゃがいも	きゅうにゅう みそ とうにゅう ツナ とうふ とりにく あぶらあげ	こまつな おかひじき キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ なましいたけ ねぎ	672 23.9
15	月	ごはん きゅうにゅう とりにくのしょうがやき ◆わかたけいため じゃがいものみそしる	ごはん ごまあぶら じゃがいも	きゅうにゅう とりにく わかめ ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが たけのこ コーン キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	649 26.9
16	火	ごはん きゅうにゅう ◆かつおとだいずのみそがらめ おからサラダ すましじる	ごはん でんぱん あぶら さとう マヨネーズ	きゅうにゅう かつお だいず みそ おから チキンハム あぶらあげ とうふ かまぼこ わかめ	しょうが さやいんげん キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	657 28.4
17	水	ごはん きゅうにゅう マーボーあつあげ こまつなのちゅうかあえ ワンタンスープ	ごはん でんぱん あぶら ごま さとう こむぎこ ごまあぶら	きゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ やきぶた	たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく こまつな キャベツ にんじん もやし えのきたけ ほうれんそう	655 24.7
18	木	パン きゅうにゅう いちごジャム アスパラベーコン とりにくとだいのけチャップに ★まぜまぜゼリー	パン ジャム あぶら でんぱん じゃがいも さとう	きゅうにゅう ベーコン とりにく だいず	アスパラガス チンゲンサイ にんじん しょうが たまねぎ キャベツ みかん なし もも いちご	675 25.4
19	金	ごはん きゅうにゅう とうふナゲット(2こ) じゃがいものしろごまサラダ さわにわん	ごはん あぶら こむぎこ でんぱん じゃがいも ごま マヨネーズ さとう	きゅうにゅう きょにく とうふ とうにゅう チキンハム ぶたにく	えだめ たまねぎ コーン きゅうり にんじん キャベツ ねぎ ごぼう こんにゃく えのきたけ	685 19.9
22	月	ごはん きゅうにゅう あげこめこぎょうざ(2こ) ビーフンサラダ ちゅうかスープ	ごはん でんぱん こめこ さとう あぶら ビーフン マヨネーズ ごまあぶら	きゅうにゅう ぶたにく チキンハム	キャベツ にら しょうが きゅうり にんじん えのきたけ たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ もやし	657 20.2
23	火	ごはん きゅうにゅう ◆ちくぜんに キャベツのうめマヨあえ たまねぎのみそしる ニューサマーオレンジ	ごはん さとう あぶら マヨネーズ じゃがいも	きゅうにゅう とりにく ちくわ ツナ みそ あぶらあげ わかめ	たけのこ こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ アスパラガス うめ たまねぎ ねぎ しいたけ ニューサマーオレンジ	668 23.8
24	水	ごはん きゅうにゅう ◆ホキのくろずソース もやしのごまかつおあえ そぼろにくじゃが	ごはん でんぱん あぶら さとう ごま じゃがいも	きゅうにゅう ホキ かつおぶし とりにく さつまあげ	もやし ほうれんそう にんじん しょうが たまねぎ いとこんにゃく さやいんげん	666 28.5
25	木	パン きゅうにゅう ぶたにくのけチャップいため しゃきしゃきペトサラダ やさしいスープ	パン あぶら でんぱん じゃがいも	きゅうにゅう ぶたにく チキンハム とりにく	たまねぎ トマト あおピーマン きゅうり キャベツ にんじん しめじ さやいんげん コーン	625 26.5
26	金	カレーライス きゅうにゅう やきウインナー(2こ) ★かいそうサラダ	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ ごまあぶら	きゅうにゅう ぶたにく ポークウインナー ツナ くきわかめ わかめ こんぶ	たまねぎ にんじん にんにく さやいんげん しょうが きゅうり	698 22.1
29	月	給食はありません				
30	火	ごはん きゅうにゅう とりにくのコーンフ레이크やき キャベツとハムのソテー キャロットとうにゅうスープ	ごはん マヨネーズ じゃがいも コーンフ레이크 こめこ あぶら	きゅうにゅう とりにく とうにゅう ポークハム ベーコン	キャベツ もやし コーン にんじん たまねぎ パセリ	665 28.5
31	水	ごはん きゅうにゅう さばのヤンニョムかけ チャプチェ キムチスープ	ごはん でんぱん あぶら ごま はるさめ さとう ごまあぶら	きゅうにゅう さば ぶたにく きゅうにく わかめ	しろねぎ にんにく しょうが こまつな もやし にんじん はくさいキムチ たまねぎ えのきたけ にら ゆず	696 26.0