



5月 献立予定表



日 曜日	献立名	主 な 材 料							エネルギー (Kcal) 食塩 (グラム)
		主に血や筋肉、骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる		その他の材料 (調味料など)	
		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		
毎日	牛乳		牛乳						
1月	ごはん 揚げえびしゅうまい パンサンデー 中華かき玉コーンスープ		牛乳						899 2.6
2火	わかめごはん 豚肉と生揚げの煮物 みそ汁		豚肉 生揚げ さつま揚げ みそ						795 2.7
8月	麦ごはん ヤンニョムチキン 海藻サラダ (中華ドレッシング) チンゲンサイのスープ								824 2.6
9火	ソース焼きそば ワンタンスープ ぶどうゼリー								806 2.3
10水	ごはん 白身魚のごまフライ (ソース) たけのこの土佐煮 スナッペンとろのみそ汁								801 2.3
11木	黒パン ハンバーグデミグラスソース ツナサラダ (香味たまねぎドレッシング) オニオンスープ								846 3.5
12金	ごはん ふりかけ じゃがいものカレーそば煮 みそ汁								811 2.2
15月	ごはん 八宝菜 中華豆乳スープ								869 3.1
16火	五目うどん (ソフトめん) (五目汁) 竹輪の磯辺揚げ レモンあえ								831 3.1
17水	麦ごはん カレー ごぼうサラダ (ごまドレッシング)								883 2.0
18木	ミルクパン 豚肉とセロリのケチャップ炒め ブロッコリーのサラダ (コンクリーミードレッシング) 野菜スープ								835 3.1
19金	ごはん あじの竜田揚げ ひじきの煮物 みそ汁								794 2.4
22月	麦ごはん 鶏の塩こうじ炒め のり塩揚げじゃが しらすのかき玉汁								842 2.0
23火	スパゲティミートソース (スパゲティ) (ミートソース) グリーンサラダ (香味塩ドレッシング)								770 2.5
24水	ごはん さばのしょうが煮 なめだけあえ 肉だんご入りみそ汁								759 2.9
25木	コッパン アスパラと新じゃがのクリーム煮 ブロッコリーのガーリックソテー								906 3.2
26金	ごはん 豚キムチ炒め わかめスープ								772 2.5
29月	ごはん コロッケ (ソース) 切り干し大根の煮物 豚汁								869 3.0
30火	麦ごはん ホイコーロー 春雨スープ								784 2.1
31水	もちきびごはん 鶏のきじ焼き 黄にらともやしのあえもの (※黄にらの入替状況でにらに変更になる場合があります) ばち汁 桃ヨーグルト								792 2.4

*天候等により、使用する食材が変更になることがあります。
 *加工食品は主要な材料を記載しています。
 ◎不明な点は各学校へお問い合わせください。

栄 養 素	基 準 量	5月の平均
エネルギー (kcal)	830	824
しょくえん (g)	2.5	2.6