

5月献立予定表

日	曜日	卵乳アレルギー	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		
			1群	2群		3群	4群	5群	6群			
1	(月)				マナーの日・こどもの日給食 こいのぼりハンバーグ照り焼きソース からしあえ 若竹かぶと汁 かしわもち	802 kcal 27.4 g 17.6 g 2.5 g	ハンバーグ とうふ	牛乳	こまつな にんじん	もやし たけのこ きぬさや しいたけ	ごはん でんぶん さとう かしわもち	油
2	(火)	●			八十八夜給食 鶏肉のごまみそ焼き わかめサラダ けんちん汁 ●抹茶ミルクプリン	781 kcal 30.0 g 17.1 g 2.2 g	とり肉 みそ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ もやし ごぼう だいこん	ごはん さとう さといも	ごま油
8	(月)				ふた肉と生揚げのチリソース炒め かんぴょうサラダ ワントンスープ	799 kcal 27.1 g 19.5 g 2.7 g	ふた肉 なまあげ	牛乳	にんじん えだまめ たけのこ	たまねぎ グリーンピース キャベツ かんぴょう	ごはん むぎ さとう ワントン	油 じゃがいも でんぶん
9	(火)				赤魚の粕漬焼き もやしと小松菜のおひたし ミニわかめうどん	755 kcal 29.7 g 15.6 g 3.0 g	赤魚 とり肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	もやし ねぎ	ごはん うどん でんぶん さとう	ごま
10	(水)				チョコクリーム グリーンサラダ カレースープ いちごクレープ	778 kcal 28.1 g 29.9 g 3.0 g	ウインナー ひよこ豆	牛乳	アスパラ ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	パン マカロニ チョコクリーム	油
11	(木)				きびなごのカリカリフライ(3) 香味サラダ マーボー豆腐	843 kcal 31.0 g 22.2 g 2.1 g	ふた肉 とうふ みそ	きびなご 牛乳	にんじん しいたけ	キャベツ コーン たけのこ たまねぎ	ごはん さとう でんぶん	油 ごま油
12	(金)				リクエスト給食(明治小) セルフピビンバ(そぼろ・ナムル) ABCスープ アセロラゼリー	863 kcal 33.6 g 23.6 g 2.8 g	ふた肉 とり肉	牛乳	こまつな チンゲンサイ にんじん	だいずもやし たまねぎ にんにく	ごはん さとう マカロニ	ごま油 ごま油
15	(月)				さんまかぼすレモン煮 切り干し大根の煮物 みそしる	794 kcal 32.1 g 19.6 g 2.9 g	いわし さつま揚げ 生揚げ みそ	牛乳	にんじん きぬさや コーン	だいこん えだまめ たまねぎ しいたけ	ごはん むぎ さとう	油
16	(火)				スタミナ炒め 中華サラダ チンゲンサイと豆腐のスープ	751 kcal 32.6 g 17.2 g 3.0 g	ふた肉 とうふ	牛乳	にら キャベツ えだまめ	もやし たまねぎ えのきたけ しょうが	ごはん さとう 緑豆春雨	油
17	(水)	★			★トマトミートオムレツ 野菜ソテー フルーツポンチ	789 kcal 30.0 g 26.6 g 2.6 g	オムレツ ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	もやし キャベツ パイン みかん	米粉パン ゼリー	オリーブオイル
18	(木)				ツナ入りキャロットサラダ (ツナは教室で混ぜてください。) キーマカレー 豆乳バナナコッタ(いちご)	894 kcal 31.0 g 26.6 g 2.2 g	まぐろ 大豆 ふた肉	ヨーグルト 牛乳	こまつな にんじん トマト	たまねぎ セロリー レモン にんにく	ごはん さとう	バター
19	(金)				食育の日・カルシウムたっぷり給食 子持ちシシャモフライ(2) ソース ごまみそあえ 高野豆腐の煮物	823 kcal 30.5 g 26.5 g 2.2 g	ふた肉 みそ 高野豆腐	ししゃも 牛乳	こまつな にんじん きぬさや	もやし ごぼう たけのこ しいたけ	ごはん さとう	油 ごま
22	(月)				ねぎ塩ふた炒め おかかあえ じゃがいものみそしる	762 kcal 32.1 g 18.2 g 2.5 g	ふた肉 かつおぶし みそ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ねぎ	もやし にんにく キャベツ たまねぎ	ごはん むぎ じゃがいも	ごま油
23	(火)				揚げ餃子(3) キムチあえ 中華丼の具	832 kcal 28.5 g 23.7 g 2.6 g	ふた肉 ぎょうざ	牛乳	にんじん きゅうり たけのこ	だいずもやし しいたけ キャベツ たまねぎ	ごはん でんぶん	油
24	(水)				鶏肉のマスタードソース イタリアンサラダ ポトフ	747 kcal 36.0 g 30.8 g 3.2 g	とり肉 ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ コーン キャベツ	パン でんぶん さとう じゃがいも	油
25	(木)				トロさばのねぎみそ焼き きらきらゆかり和え 和風スープ	802 kcal 30.7 g 25.6 g 2.5 g	さば とり肉	牛乳	ゆかり にんじん こまつな	きゅうり キャベツ たまねぎ ごぼう	ごはん	ごま
26	(金)	★			セルフもずく丼の具 マリネサラダ ★エビとたまごのスープ シークワーサーゼリー	821 kcal 30.0 g 22.3 g 2.5 g	むきえび ふた肉 うすら卵	牛乳 もずく	にんじん アスパラ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	ごはん さとう でんぶん ゼリー	油 ごま油
29	(月)				かみかみ給食 チキチキごぼう 小松菜と生揚げのスープ	781 kcal 28.3 g 22.6 g 2.3 g	とり肉 なまあげ	牛乳	にんじん こまつな ごぼう	えだまめ しいたけ ねぎ	ごはん でんぶん さとう むぎ	油 ごま
30	(火)	★			豚肉のオイスターソース炒め 磯辺和え ★かんぴょうの卵とじ	744 kcal 31.4 g 17.6 g 2.4 g	ふた肉 卵 とうふ	牛乳 のり	チンゲンサイ こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ かんぴょう	ごはん さとう でんぶん	油 ごま油
31	(水)				やしそば ビルマ汁 メロンクリームソーダ風ゼリー	730 kcal 30.6 g 19.2 g 4.0 g	ふた肉 とり肉	牛乳	トマト にんじん さやいんげん	もやし たまねぎ キャベツ なす	パン じゃがいも ゼリー 中華めん	油

◎ 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ゲンについては献立詳細表を参考にしてください。

