



5 月学校給食献立予定表



日 曜	献 立 名	おもな材料						栄養量				
		(あかのなかま) 血・筋肉・骨になる食品		(みどりのなかま) 体の調子を整える食品		(きいろのなかま) エネルギーのもとになる食品		1栄養	たんぱく質	脂質	塩分	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(g)	(g)	
1 月	ごはん 牛乳 えびしゅうまい ホイコーロー トック入り卵スープ	えび 豚肉 鶏肉 卵 みそ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ にら	キャベツ たけのこ しいたけ	米 トック 砂糖 しゅうまいの皮	油	842	34.2	26.7	3.1	
2 火	ごはん 牛乳 イワシの梅煮 切干大根のベーコン煮 道産子汁	イワシ ベーコン さつま揚げ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	切干大根 ねぎ しいたけ にんにく もやし とうもろこし 梅	米 砂糖 じゃが芋	バター 油	776	29.7	18.3	3.5	
8 月	ごはん 牛乳 ポークカレー 海藻サラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 わかめ チーズ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ 枝豆 きゅうり キャベツ しょうが にんにく	米 じゃが芋	油 ドレッシング	851	26.9	22.8	3.0	
9 火	ごはん 牛乳 二色丼(肉そぼろ・炒り卵) ごまあえ まろやか豆乳みそ汁	豚肉 油揚げ 豆腐 豆乳 みそ 卵	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	しょうが もやし ねぎ 大根 ごぼう	米 砂糖	油 ごま	825	35.3	27.1	3.0	
10 水	揚げパン 牛乳 きつねうどん ツナサラダ アセロラゼリー	鶏肉 なると まぐろフレーク 油揚げ	牛乳	にんじん	しいたけ 大根 枝豆 ねぎ	パン 砂糖 うどん ゼリー	油 ドレッシング ココア	742	28.5	27.4	3.3	
11 木	麦ごはん 牛乳 サワラの照り焼き 即席漬け 肉じゃが	サワラ 豚肉	牛乳 昆布	にんじん きぬさや	しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	861	35.5	20.8	2.0	
12 金	ごはん 牛乳 ハンバーグきのこソースがけ 花野菜サラダ マロニースープ	鶏肉 豚肉 ハム なると	牛乳	にんじん フロccoli	玉ねぎ えのきだけ しめじ キャベツ カリフラワー 白菜 ねぎ	米 マロニー 砂糖	ごま ドレッシング	832	34.9	22.4	2.8	
15 月	ごはん 牛乳 焼き肉 中華くらげのサラダ かきたま汁	豚肉 卵 なると くらげ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン にら	玉ねぎ もやし きゅうり しょうが にんにく しいたけ	米 春雨 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	802	33.9	25.4	2.9	
16 火	ごはん 牛乳 野菜かき揚げ 小松菜ののりあえ きのこのみそ汁	かまぼこ 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし 大根 まいたけ しいたけ なめこ ねぎ	米 小麦粉 砂糖	油 ごま油	837	24.5	29.7	2.6	
17 水	ドックパン(パン・ウィンナー) 牛乳 マセドアンサラダ 野菜トマトスープ	ウィンナー ハム 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん トマト 小松菜	きゅうり とうもろこし 玉ねぎ かぶ キャベツ	パン じゃが芋	マヨネーズ	798	32.1	31.5	2.8	
18 木	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ けんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう キャベツ 枝豆 白菜 とうもろこし 大根 ねぎ	米 里芋 砂糖	油 マヨネーズ	822	29.7	26.9	2.8	
毎月18日は「とちぎ地産地消の日」です。今日のはかみかみ献立です。かみごたえのある食材がたくさん入っています。												
19 金	麦ごはん 牛乳 ハッシュドポーク ゆばとかんぴょうのサラダ レモンゼリー	豚肉 ゆば	牛乳	にんじん トマト ほうれん草 パセリ	玉ねぎ かんぴょう キャベツ しめじ にんにく	米 麦 ゼリー	油 ドレッシング	864	26.2	23.5	2.9	
毎月19日は「食育の日」です。今日は栃木県産の旬の野菜をたくさん使っています。												
22 月	体育祭振替休日											
23 火	ごはん 牛乳 アジフライ ひじきの炒め煮 沢煮椀	アジ 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん 水菜	たけのこ ごぼう 大根 しいたけ	米 パン粉 砂糖	油	806	30.4	22.4	2.6	
24 水	黒パン 牛乳 スパゲティミートソース コールスローサラダ ヨーグルト	大豆ミート 豚肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト フロccoli	とうもろこし エリンギ 玉ねぎ にんにく キャベツ	黒糖パン スパゲティ	油 ドレッシング	794	38.0	20.9	3.0	
25 木	麦ごはん 牛乳 ビビンバ(焼き肉・ナムル) うすら卵入りすまし汁 パイナップル	牛肉 なると 豚肉 うすら卵 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 水菜	しょうが にんにく しめじ もやし パイナップル	米 麦	油 ドレッシング ごま	873	35.8	26.9	2.7	
26 金	ごはん 牛乳 に入入り餃子 春雨サラダ マーボー豆腐	豚肉 ハム 豆腐	牛乳	にら にんじん	キャベツ きゅうり ねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが	米 餃子の皮 春雨 砂糖 だん粉	油 ラー油 ごま油 ごま	885	34.5	28.6	2.8	
29 月	五目ごはん 牛乳 厚焼き卵 からしあえ さつま芋汁	鶏肉 油揚げ 卵 かまぼこ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 きぬさや	かんぴょう しいたけ もやし 大根 ごぼう ねぎ	米 さつま芋 砂糖		821	30.1	21.3	3.4	
30 火	ごはん 牛乳 モロの和風マリネ マカロニサラダ のっぺい汁	モロ ハム 生揚げ	牛乳	にんじん	しょうが 玉ねぎ ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし 大根 ごぼう かんぴょう	米 だん粉 砂糖 里芋 マカロニ	油 マヨネーズ	840	31.8	21.2	2.7	
【郷土食】新潟県の郷土料理「のっぺい汁」が出ます。里芋を主材料とし、野菜やきのこなどを薄味で煮て、とろみをつけるのが特徴です。												
31 水	コッペパン 牛乳 とちおとめジャム トマトオムレツ チキンサラダ ポトフ	卵 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん フロccoli トマト	きゅうり とうもろこし 玉ねぎ 大根 キャベツ	パン いちごジャム じゃが芋	ドレッシング	820	33.1	28.3	3.2	
計(20回)	★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。					栄養量	中学生	月平均 基準量	826	31.8	24.8	2.9
								830	34.2	23.1	2.5未満	