



# 5月の給食献立予定表

嵐山町学校給食センター

日	曜日	献立名			【あかの食品】	【きいろの食品】	【みどりの食品】	栄養量		
		主食	のみもの	おかず	おもに、血や肉や骨のもとになる	おもに、熱や力のもとになる	おもに、体のちようしをとのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
2	月	ごはん	牛乳	キャベツのみそしる てりやきハンバーグ たけのこごはんのぐ 小中:こどものひせりー 幼:おいわいクレーブ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ハンバーグ とりにく あぶらあげ	ごはん あぶら さとう かたくりこ 小中:こどものひせりー 幼:おいわいクレーブ	にんじん キャベツ ねぎ たけのこ	小学校 722	26.4	
3	憲法記念日									
4	みどりの日									
5	こどもの日									
6	金	ごはん	牛乳	ハヤシシチュー ジャーマンポテト 小中:アセロラゼリー 幼:こどものひせりー	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう ベーコン	ごはん あぶら じゃがいも 小中:アセロラゼリー 幼:こどものひせりー	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ	705	20.7	
9	月	ごはん	牛乳	マーボ豆腐 やきぎょうざ(小:2コ 中:3コ) ちゅうかサラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ぎょうざ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ちゅうかドレッシング	しょうが にんにく にんじん たけのこ ねぎ もやし きゅうり コーン	680	24.7	
10	火	ツイストパン	牛乳	コンソメスープ チキンのオープンやき やさしいソテー	ぎゅうにゅう ベーコン チキンのオープンやき	ツイストパン あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほうれんそう コーン	587	25.1	
11	水	ごはん	牛乳	とんぼる サバのみそに そくせきづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ サバのみそに	ごはん じゃがいも あぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにやく キャベツ きゅうり もやし きゅうりづけ	647	28.2	
12	木	じごなうどん	牛乳	にくじるうどん ポテトもち みずなのサラダ(ホトルドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	じごなうどん さとう ポテトもち あぶら ごまドレッシング	たまねぎ しめじ ねぎ パプリカ にんじん だいこん みずな	735	25.2	
13	金	むぎごはん	牛乳	チキンカレー かいそうサラダ(ドレッシングあえ) ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ヨーグルト	むぎごはん じゃがいも あぶら ちゅうかドレッシング	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご サラダこんにやく キャベツ コーン	656	22.6	
16	月	わかめごはん	牛乳	ぐたくさんみそしる とりつくねのあまずあんかけ (小:2コ 中:3コ) やさしいたくあんあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりつくね かつおぶし	わかめごはん じゃがいも さとう かたくりこ	にんじん だいこん しめじ こまつな ねぎ キャベツ もやし ほうれんそう たくあん	608	21.7	
17	火	コッペパンスライス	牛乳	ソースやきそば フルーツしらたま キャンディチーズ(小:2コ 中:3コ)	ぎゅうにゅう ぶたにく キャンディチーズ	コッペパンスライス やきそば あぶら しらたまだんご	たまねぎ しめじ ねぎ にんじん バインかんづめ みかんかんづめ	729	24.4	
18	水	ごはん	牛乳	じゃがもちじる カツオフライ(ソース) キャベツのおかかいため	ぎゅうにゅう とりにく カツオフライ ぶたにく かつおぶし	ごはん いももち あぶら	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ほうれんそう ねぎ キャベツ こまつな えのきたけ	665	25.4	
19	木	ホットちゅうかめん	牛乳	みそラーメン あげしゅうまい(小:2コ 中:3コ) だいこんナムル(ホトルドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい	ちゅうかめん あぶら さとう ナムルドレッシング	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ もやし コーン だいこん きりほしだいこん ほうれんそう	677	24.9	
20	金	ごはん	牛乳	とうふとわかめのみそしる ぶたにくのしょうがやき わふうサラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぶたにく	ごはん あぶら さとう かたくりこ わふうドレッシング	ねぎ しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	648	27.0	
23	月	ごはん	牛乳	たまねぎのみそしる とりにくのしょうゆグリル (小:2コ 中:3コ) キャベツのしおこんぶいため	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにくのしょうゆグリル ぶたにく しおこんぶ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	647	23.6	
24	火	はちみつパン	コーヒ ミルク	ミネストローネ とうにゅうコロッケ(ソース) カラフルサラダ(ホトルドレッシング)	コーヒ ベーコン ベーコン だいたい	はちみつパン あぶら さとう とうにゅうコロッケ イタリアンドレッシング	にんにく セロリ にんじん たまねぎ キャベツ トマト ブロッコリー パプリカ	655	19.3	
25	水	ごはん	牛乳	ワンタンスープ フルコギ ミニトマト(小:2コ 中:3コ)	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん ワンタン あぶら さとう ごま かたくりこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ ねぎ にんにく しょうが ピーマン なら ミニトマト	639	25.6	
26	木	じごなうどん	牛乳	きつねうどん さいのくにくにまん おひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	じごなうどん さとう さいのくにくにまん	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ こまつな ほうれんそう もやし	689	27.0	
27	金	すめし	牛乳	さつまじる さきみフライ(ソース) かてめしのぐ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく あぶらあげ さきみカツ	すめし さつまいも あぶら さとう	にんじん だいこん ねぎ ごぼう たけのこ こんにやく	707	26.8	
30	月	ごはん	牛乳	さわにわん アジのレモンに だいこんサラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅう ぶたにく いとこまほこ アジ	ごはん あぶら さとう かたくりこ わふうドレッシング	ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ レモン キャベツ ブロッコリー だいこん	627	23.9	
31	火	ナン	牛乳	ソイキーマカレー つぼみサラダ(ノンエッグマヨネーズあえ) なつみかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい	ナン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ なつみかんゼリー	にんにく しょうが りんご にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー かりフラワー	784	30.6	
※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。							実施回数 19回	平均栄養素量	666	24.6
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>今月の嵐山町産 農産物</b> </div> <div style="text-align: center;"> <p>きゅうり</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>だいこん</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>ほうれんそう</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>たまねぎ</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>など</p> </div> </div>							摂取基準 (範囲)	666	24.6	
							小学校	650	24.0	
							中学校	830	30.0	
								(18~32)		
								(25~40)		