

5月献立表

日	曜	献立名	主な材料			学校給食摂取基準				
			主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g		
			あ か	み どり	き い ろ	650	26.0	18.0		
6	木	セルフドッグ(スライスコッペパン フランクフルトのキャベツ-スかけ) イタリアンサラダ コーンポターージュ	牛乳 フランクフルト ハム	牛乳 生クリーム	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ	パン トレッツァ バター	604	23.7	26.1	
7	金	セルフごもくごはん (ごはん 五目ごはんの具) みなみかかますのてりやき だいこんととうふのみそ汁	牛乳 ミソ かつお とり肉 油あげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん かんぴょう たけのこ だいこん ねぎ しいたけ	ごはん 油 さとう	608	28.1	14.5	
10	月	ごはん チキンカレー えだまめのマリネ レモンカスターダルト	牛乳 とり肉 ハム	牛乳	にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ	ごはん 油 じゃがいも トレッツァ	752	21.6	22.9	
11	火	黒ロールパン スクラブルエッグ ワンタンスープ カラフルポンチ	牛乳 たまご ウィンナー ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん たまねぎ もやし みかん パッケージ	パン さとう 油 ワンタン バター	667	23.2	22.5	
12	水	たけのこごはん さけのしおやき こんぶのごもく豆 かきたま汁	牛乳 さけ ぶた肉 大豆 ちくわ 油あげ たまご	牛乳 こんぶ	ほうれんそう にんじん	ごはん 油 でんぶん さとう	616	32.3	19.0	
13	木	バーガーパン ドミグラスソースハンバーグ フレンチサラダ クラムチャウダー	牛乳 とり肉 ぶた肉 ハム あさり ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン 油 じゃがいも バター トレッツァ	675	27.5	27.2	
14	金	セルフ中華どん(ごはん 中華うま煮) はるまき ほうれんそうのナムル	牛乳 ぶた肉 いか えび ハム	牛乳	チンゲンサイ ほうれんそう にんじん	ごはん ごま でんぶん ごま油 油 はるまきの皮	701	26.7	24.3	
17	月	ごはん 白身魚フライ(ソース) 五目さんぴら こまつなとたまごのみそ汁	牛乳 ほき ぶた肉 さつまいも たまご みそ	牛乳	こまつな にんじん	ごはん 油 パン粉 さとう	653	24.4	18.3	
18	火	ミニココアパン しおラーメン えびシューマイ 2こ ココロこきゅうり	牛乳 ぶた肉 えび	牛乳 ⑤ショア	にんじん もやし キャベツ ねぎ とうもろこし きゅうり	パン 油 チャンポン ごま油 シューマイの皮	612	23.9	19.5	
19	水	もち麦ごはん ハッシュドポーク マカロニサラダ フルーツあんじん	牛乳 ぶた肉 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん たまねぎ しめじ グリルキャベツ きゅうり	もち麦 ごはん 油 マカロニ バター マロン	687	21.1	22.9	
20	木	◆世界の料理～ハンガリー～ チーズパン グラスシュ キャベツときゅうりのシャラータ パラチンタ	牛乳 牛肉 チーズ ハム	牛乳	にんじん たまねぎ パプリカ キャベツ きゅうり とうもろこし マッシュルーム	パン 油 じゃがいも トレッツァ	647	27.0	26.5	
21	金	ごはん とり肉のからあげ ツナとひじきのサラダ ほうれんそうとたまごのスープ	牛乳 とり肉 ツナ たまご ベーコン	牛乳 ひじき	ほうれんそう にんじん	キャベツ えだまめ とうもろこし たまねぎ	ごはん 油 でんぶん ごま油	741	27.4	31.4
24	月	ごはん なつとう じゃがいものそぼろ煮 ほうれんそうのおかかあえ	牛乳 なつとう ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし グリルキャベツ	ごはん 油 じゃがいも さとう	652	26.0	14.0
25	火	こめこパン キャベツのスパゲティカルボナーラ ブロッコリーサラダ ぶどうゼリー	牛乳 ベーコン ハム	牛乳	ブロッコリー キャベツ たまねぎ しめじ かつお とうもろこし	米粉パン 油 スパゲティ ごま トレッツァ	678	26.2	24.1	
26	水	ごはん いわしのうめ煮 こまつなのごまあえ とん汁	牛乳 いわし ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん	だいこん ねぎ ごぼう もやし	ごはん 油 じゃがいも ごま さとう	603	24.5	16.2
27	木	あげパン(バターロールパン) ジャーマンポテト ミートボールスープ 県産ヨーグルト	牛乳 ベーコン とり肉 ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん パセリ	パン 油 じゃがいも さとう	650	22.6	24.7	
28	金	もち麦ごはん 具だくさんマーボーとうふ 肉とやさいのつみむし 1こ チョレギサラダ	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ のり	牛乳	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん 油 もち麦 トレッツァ ごま でんぶん さとう	674	26.0	21.9	
31	月	ごはん 肉やさいいため 中華スープ オレンジ	牛乳 ぶた肉 たまご とり肉	牛乳	にんじん たまねぎ こまつな	キャベツ もやし オレンジ	ごはん 油 でんぶん ごま油	615	24.6	17.7

※食材料購入の都合により、献立を一部変更する事があります。

※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でも、よくかんで食べることをご指導ください。特に魚は小骨が残っている場合もありますので、気をつけて食べましょう。

※4月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、いずれも検出されませんでした。

【切干大根、しらたき、とり肉、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、しめじ、きゅうり、だいこん、冷凍小松菜、ねぎ、大豆もやし、にんじん、冷凍ほうれん草】

※保護者の方からご負担いただいている給食費は、すべて食材の購入にあてられています。未納とならないよう、お願いいたします。

★あげパン実施校(※下記以外の学校はバターロールパンになり、あげパンは6月に実施します)

27日 (木)	田沼小 栃本小 多田小 葛生小 葛生南小 常盤小 氷室小 葛生中 常盤中 あそ野学園
------------	---

