



5月 学校給食献立予定表

日・曜	献立名	赤の食品 (体をつくる)	緑の食品 (体のちょうしをととのえる)	黄の食品 (ねつや力になる)	栄養量		
		たんぱく質・無機質 肉・魚・卵など	ビタミン 野菜・くだものなど	たんすいかぶつ 炭水化物・脂肪 ごはん・パン・めんなど	エネルギー (kcal)	えんぶん 塩分 (g)	
1 木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのおちやはあげ キャベツのこんぶあえ きんぴらごぼう ★八十八夜献立★	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ さつまあげ	おちやは キャベツ にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん	ごはん こむぎこ なたねあぶら しろごま こめあぶら さとう	小	657	1.2
					中	828	1.7
2 金	ふきとたけのこのちらしずし ぎゅうにゅう さわにわん よもぎだんご ★こどもの日献立★	ぎゅうにゅう たまご こおりどうふ あぶらあげ ぶたにく とうふ あずき	にんじん たけのこ ふき だいこん ごぼう なましいたけ みつば よもぎ	ごはん さとう こめあぶら でんぷん しらたまこ	小	641	2.6
					中	820	3.5
7 水	よしわまい ぎゅうにゅう にくじゃが キャベツのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ かつおぶし	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん キャベツ こまつな	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう	小	556	1.3
					中	707	1.6
8 木	ビビンバ ★世界の料理(韓国)★ ぎゅうにゅう はにんにくといかのチヂミ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか たまご わかめ とうふ	にんにく だいずもやし ほうれんそう にんじん はにんにく たまねぎ ねぎ	ごはん おおむぎ しろごま ごまあぶら さとう でんぷん こむぎこ	小	630	3.1
					中	811	4.0
9 金	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき だいこんおろし ひじきのにつけ 5月のみそしる ★今月のみそ汁★	ぎゅうにゅう さけ ひじき あぶらあげ しらすぼし わかめ とうふ みそ	だいこん にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん こめあぶら さとう じゃがいも	小	594	4.2
					中	746	5.9
12 月	わかめうどん ぎゅうにゅう ごぼうのごまネーズあえ チーズむしパン	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ わかめ まぐろのみずに チーズ たまご なまクリーム	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう こまつな コーン	うどん しろごま マヨネーズ さとう こむぎこ べにばなあぶら	小	555	3.3
					中	703	4.5
13 火	★カムカムミングメニュー★ むぎごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのうまに キャベツのあえもの~カリカリしんごぼうぞえ	ぎゅうにゅう こおりどうふ とりにく	にんじん たけのこ ほしいたけ さやえんどう キャベツ ほうれんそう ごぼう	ごはん おおむぎ じゃがいも さとう こめあぶら でんぷん なたねあぶら	小	586	1.1
					中	743	1.4
14 水	まめごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとなまあげのみそいため もやしのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ あかみそ	グリーンピース にんじん たけのこ キャベツ しょうが にんにく ねぎ もやし	ごはん こめあぶら さとう でんぷん しろごま ごまあぶら	小	623	2.6
					中	793	3.4
15 木	コッペパン ぎゅうにゅう はるやさいとまめのクリームに ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう なまクリーム しろいんげんまめ とりにく だっしふんにゅう ひじき ロースハム	たまねぎ にんじん アスパラガス だいこん セロリ キャベツ コーン	パン じゃがいも こむぎこ パター さとう べにばなあぶら	小	603	2.3
					中	770	3.3
16 金	ごはん ぎゅうにゅう かつおのあまふうみ もやしとこまつなのごまあえ わかたけじる うんどうかいおうえんゼリー ★運動会応援メニュー★	ぎゅうにゅう かつお わかめ とうふ	しょうが こまつな もやし にんじん たけのこ みつば いちご	ごはん でんぷん なたねあぶら さとう はちみつ しろごま	小	644	1.6
					中	815	2.4
21 水	ひよこまめのカレーライス ぎゅうにゅう ささみいりポパイサラダ あまなつみかん	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ さやいんげん セロリ ほうれんそう コーン あまなつみかん	ごはん こめあぶら じゃがいも こむぎこ パター べにばなあぶら さとう	小	648	1.9
					中	824	2.4
22 木	もぶり ぎゅうにゅう たまごやきのあんかけ きゅうりとながいものごまあえ ★郷土料理(大竹市)★	ぎゅうにゅう あぶらあげ くらめめ たまご まぐろのみずに	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ きゅうり	ごはん さとう こめあぶら ながいも しろごま	小	645	2.3
					中	827	3.0
23 金	★SDGsメニュー★ ごはん ぎゅうにゅう さわらごまみそやき だいこんのあまづつけ とうふじる	ぎゅうにゅう さわら みそ こんぶ とりにく とうふ ふ	しょうが だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	ごはん でんぷん さとう しろごま	小	600	3.4
					中	754	4.5
26 月	★お誕生日メニュー★ ボロネーゼふうスパゲティ ぎゅうにゅう ツナとキャベツのサラダ レモンジャムのケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ まぐろのみずに たまご	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ セロリ にんにく パセリ トマト(缶) キャベツ	スパゲティ オリーブあぶら しろごま さとう べにばなあぶら こむぎこ パター レモンマーマレード	小	621	1.8
					中	793	2.3
27 火	★修学旅行先取り献立(福岡県)★ ごはん ぎゅうにゅう がめに だいこんとわかめのすのもの べたもち	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ちくわ しらすぼし きなこ	にんじん れんこん ごぼう たけのこ こんにやく ほしいたけ だいこん	ごはん さといも こめあぶら さとう しろごま こむぎこ	小	702	1.7
					中	903	2.2
28 水	コーンピラフ ぎゅうにゅう さやえんどうのたまごとじ もやしのスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ ベーコン	たまねぎ にんじん コーン あわびたけのしんめ パセリ しめじ さやえんどう もやし チンゲンサイ セロリ	ごはん おおむぎ パター こめあぶら さとう	小	584	2.6
					中	741	3.5
29 木	コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ハムサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ロースハム	たまねぎ にんじん しめじ にんにく セロリ トマト(缶) パセリ キャベツ ほうれんそう コーン	パン じゃがいも オリーブあぶら さとう べにばなあぶら	小	614	2.4
					中	785	3.1
30 金	★料理カメニュー★ ★SDGsメニュー★ ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに こまつなのおひたし すましじる こんぶつくだに	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし とうふ わかめ ふ こんぶ	しょうが こんにやく こまつな もやし にんじん えのきたけ みつば	ごはん さとう しろごま	小	592	2.9
					中	735	3.9

*物資等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

1か月の平均摂取量(エネルギー、塩分)※()は基準量			
小学校		中学校	
616 (650)	2.4 (1.9)	783 (830)	3.1 (2.4)

