

令和6年 5月

献立予定表

美山学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			あか (おもに体を作るものになる)		みどり (おもに体の調子を整えるものになる)		き (おもにエネルギーのもとになる)		
			魚・肉・ 卵・大豆	牛乳乳製品・ 小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物	米・パン・麺・ いも・砂糖	油脂	
1	水	①ご飯 ②きびなごのカリカリフライ ③にんじんのカラフル炒め ④豚汁 ⑤牛乳	②きびなご ③あぶらあげ かつおぶし ④ぶたにく みそ	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん ピーマン ④ねぎ	②④しょうが ④たまねぎ だいこん	①ごはん ②げんまいこ さとう みずあめ でんぶん じゃがいも	②③あぶら ②パームゆ ③ごま こめこパンこ ④さつまいも	740 31.1
2	木	①ご飯 ②納豆(●たれ) ③じゃがいものそぼろ煮 ④切干しのおひたし ⑤牛乳	②なつとう ●【鯖 大豆】 ③ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん ④こまつな	③しょうが たまねぎ ④きりぼしだいこん	①ごはん ③さとう じゃがいも	③あぶら	802 32.0
7	火	①ご飯 ②しいらのマリアナソースからめ ③ひじきの炒め煮 ④豆腐のみそ汁 ⑤牛乳	②しいら ③うちまめ あぶらあげ ④とうふ みそ	③ひじき ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ねぎ	②④たまねぎ	①ごはん ②③さとう ②でんぶん	②③あぶら ③ごま	778 32.8
8	水	カレーライス (①麦ご飯 ②カレーシチュー ③コールスローサラダ (●コールスロードレッシング) ④福神漬 ⑤牛乳	②ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ④しそのは ④れんこん だいこん	②たまねぎ にんにく ②④しょうが ③キャベツ ③④きゅうり ④なす	①ごはん むぎ ②じゃがいも ④さとう 【小麦】	②カレールウ 【小麦りんご】 あぶら ●コールスロードレッシング	808 26.5
9	木	①たけのこご飯 ②厚焼き卵 ③はくさいの煮浸し ④わかめのすまし汁 ⑤ミニたいやき ⑥牛乳	①あぶらあげ ②たまご 【小麦】 ④かまぼこ 【小麦 大豆】 ⑤あずき	④わかめ ⑥ぎゅうにゅう	①④にんじん ③こまつな	①たけのこ ③はくさい ④たまねぎ	①ごはん ①②⑤さとう ④ふ ⑤こむぎこ みずあめ	②あぶら だいずあぶら	784 33.3
10	金	①ご飯 ②厚揚げの中華炒め ③肉団子のスープ(●肉団子) ④ミニトマト ⑤昆布ふりかけ ⑥牛乳	②●ぶたにく ②あつあげ ●とりにく 【大豆】	⑤こんぶ のり あおのり ⑥ぎゅうにゅう	②③にんじん ②ピーマン ③チンゲンサイ ④ミニトマト	②しょうが にんにく ②③●たまねぎ ③ごぼう ほししいたけ	①ごはん ②でんぶん オイスターソース ●みずあめ でんぶん ⑤さとう	②あぶら ③ごまあぶら ●だいずあぶら とりあぶら ⑤ごま	706 27.3
13	月	①ご飯 ②切干しの煮物 ③ツナ入りキャベツ炒め(●ツナ) ④昆布佃煮 ⑤牛乳	②とりにく さつまあげ 【小麦 大豆】 ●まぐろ	④こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん いんげん	②きりぼしだいこん ③キャベツ	①ごはん ②④さとう ②じゃがいも ④みずあめ	②③あぶら ●こめあぶら	761 31.2
14	火	ピビンパ (①麦ご飯 ②肉炒め ③ナムル ④春雨スープ ⑤ヨーグルト ⑥牛乳	②ぶたにく ④ベーコン	⑤ヨーグルト 【ゼラチン】 ⑥ぎゅうにゅう	③④にんじん ③ほうれんそう ④にら	②③しょうが にんにく ③もやし ④たまねぎ	①ごはん むぎ ②③⑤さとう ④はるさめ	②④あぶら ②③ごま ごまあぶら	797 30.8
15	水	①ご飯 ②大豆の五目煮 ③キャベツの煮浸し ④味付け煮干し ⑤牛乳	②ぶたにく だいず こおりどうふ	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②いんげん にんじん ③こまつな	②たまねぎ ③キャベツ	①ごはん ②④さとう	②あぶら	730 34.2
16	木	①ご飯 ②いわし入り揚げぎょうざ ③チャブチェ ④卵入り中華スープ ⑤牛乳	②③ぶたにく ②いわし ④たまご	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③チンゲンサイ ④ほうれんそう	②③④たまねぎ ②キャベツ にんにく しょうが ③たけのこ ④えのきたけ	①ごはん ②③さとう ②でんぶん こめこ ③はるさめ オイスターソース	②③あぶら ごまあぶら	785 26.5
17	金	①コンソメライス ②米粉のクリームシチュー ③野菜ソテー ④パインアップル(缶詰) ⑤牛乳	②とりにく チーズ ③ベーコン	②⑤ぎゅうにゅう	②にんじん ③ピーマン	②たまねぎ ③キャベツ もやし ④パインアップル(缶)	①ごはん ②じゃがいも こめこ	①②③あぶら	752 25.9

・物資の都合により、献立や産地等を変更する場合があります。
 ・「しょうゆ」由来のアレルゲン【小麦・大豆】は表示しません。
 ・練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。

・ごま油・大豆油を除き、植物油は「油」と表記しています。
 ・「煮干し」は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			あか (おもに体を作るものになる)		みどり (おもに体の調子を整えるものになる)		き (おもにエネルギーのもとになる)		
			魚・肉・ 卵・大豆	牛乳乳製品・ 小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物	米・パン・麺・ いも・砂糖	油脂	
20	月	①ご飯 ②味付き肉団子 ③じゃがいもの塩こうじ煮 ④キャベツのごまあえ ⑤牛乳	②ぶたにく ②③とりにく	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ほうれんそう	②③たまねぎ ③えだまめ しょうが ④キャベツ	①ごはん ②③④さとう ②でんぷん パンこ【大豆】 ③じゃがいも	②ぶたあぶら ③あぶら ④ごま	823 35.5
21	火	①ご飯 ②ボークウインナー ③ハ宝菜 ④フルーツミックス ⑤牛乳	②③ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん ③たまねぎ はくさい もやし たけのこ しょうが ④みかん(缶) パインアップル(缶)	①ごはん ②さとう ②③でんぷん	③あぶら ごまあぶら	856 29.9	
22	水	①ご飯 ②煮さば ③かんぴょうの炒め煮 ④打ち豆のみそ汁 ⑤牛乳	②さば ③ぶたにく あぶらあげ ④うちまめ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③いんげん ④ねぎ	②しょうが ③かんぴょう ④だいこん	①ごはん ②③さとう ④さつまいも	③あぶら	849 38.0
23	木	給食はありません							
24	金	①ご飯 ②豚肉の香味ソース炒め ③ワタンスープ(●ワタン) ④きなこ豆 ⑤牛乳	②ぶたにく ③ベーコン ④だいず きなこ	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん こまつな ②ねぎ	②●たまねぎ ②しょうが レモンかじゅう ③はくさい もやし	①ごはん ●こむぎこ ④でんぷん こめこ さとう	②④あぶら	818 32.9
27	月	①ご飯 ②鶏肉のさっぱり煮 ③こまつなの炒め物 ④けんちん汁 ⑤牛乳	②とりにく ④かまぼこ 【小麦 大豆】 とうふ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん ④ねぎ	②にんにく しょうが ③キャベツ ④だいこん	①ごはん ②さとう	③あぶら ④ごまあぶら	727 30.9
28	火	ねぎ塩豚丼 ①ご飯 ②肉炒め ③春巻 ④わかめスープ ⑤牛乳	②③ぶたにく ④ベーコン	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④はくさい ②もやし にんにく レモンかじゅう ③キャベツ にんにく ほししいたけ ②ねぎ	②③しょうが ②③④たまねぎ ②もやし にんにく レモンかじゅう ③キャベツ にんにく ほししいたけ ②ねぎ	①ごはん ②③でんぷん ③はるさめ さとう こめこ こなあめ こむぎこ	②ごまあぶら ごま ③ぶたあぶら だいずあぶら あぶら	853 27.4
29	水	①ご飯 ②いわしのかつお煮 ③じゃがいものきんぴら ④はくさいのみそ汁 ⑤牛乳	②いわし かつおぶし ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④あぶらあげ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③いんげん ④ねぎ	②レモンかじゅう ④はくさい たまねぎ	①ごはん ②③さとう ②でんぷん ③じゃがいも	③あぶら ごま	771 32.2
30	木	①麦ご飯 ②マーボー豆腐 ③もやしのソテー ④みかん(缶詰) ⑤牛乳	②ぶたにく とうふ みそ ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ②たまねぎ しょうが にんにく ③もやし ④みかん(缶) ②ねぎ	①ごはん むぎ ②さとう でんぷん	②ごまあぶら ②③あぶら	814 31.7	
31	金	カレーライス ①ご飯 ②打ち豆入りカレーシチュー ③れんこんサラダ ④焙煎ごまドレッシング ⑤かりかり煮干し ⑥牛乳	②ぶたにく うちまめ	⑤にぼし ⑥ぎゅうにゅう	②③にんじん ②たまねぎ にんにく しょうが ③キャベツ れんこん	①ごはん ②じゃがいも	②あぶら カレールウ 【小麦 りんご】 ④ばいせんごま ドレッシング 【大豆 ごま】 ⑤ごまあぶら	801 31.7	

◎ドレッシング等の成分 【 】はアレルギーです

2 日	納豆のたれ	しょうゆ 砂糖 カツオエキス 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 米発酵調味料 食塩 醸造酢 【鯖 大豆】
8 日	コールスロードレッシング	食用植物油脂 醸造酢 糖類(砂糖 水あめ) 食塩 果汁(レモン パインアップル) 酵母エキスパウダー オニオンエキス 香辛料 増粘剤(キサンタンガム、加工でん粉) 乳化剤 香辛料抽出物 香料
10 日	オイスターソース	かき 水あめ しょうゆ 砂糖液糖 食塩 酒精 加工でん粉
31 日	焙煎ごまドレッシング	食用植物油脂(菜種油、大豆油) 砂糖類(ぶどう糖果糖液糖、砂糖) しょうゆ 醸造酢 ごま しいたけエキス 食塩 酵母エキスパウダー 香辛料抽出物 加工でん粉 増粘剤(キサンタンガム) 【大豆 ごま】



◎今月の主な平均栄養価 エネルギー787kcal たんぱく質31.1g 脂質21.3g 炭水化物116.1g 食塩相当量2.7g