



5月分 給食献立予定表



鋸南町学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	しょくひんのはたらき			I補給 - (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	食塩相当量 (g)				
		力や体温のもとになる (きいろ)	血や肉のもとになる (あか)	体の調子をよくする (みどり)								
6 (木)	麦入りごはん 牛乳 チキンカレー ほうれん草とコーンのソテー チーズ	こめ	おおむぎ	うすらたまご	とりにく	にんにく	しょうが	小 688	25.2	25.1	2.6	
		じゃがいも	あぶら	ぎゅうにゅう	だいず	にんじん	たまねぎ	中 909	31.8	29.0	3.2	
7 (金)	テーブルロール 牛乳 ごぼう入りつくね 冷しゃぶうどんサラダ 中華風コーンスープ 小魚アーモンド	パン	うどん	ぎゅうにゅう	とりにく	キャベツ	きゅうり	小 692	27.1	24.9	3.3	
		ごま	でんぷん	ぶたにく	とうふ	にんじん	たまねぎ	中 847	32.3	28.6	4.1	
10 (月)	ごはん 牛乳 ホイコーロー 野菜と肉団子のスープ オレンジ	こめ	あぶら	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ねぎ	オレンジ	小 590	23.7	15.4	2.3	
		ごま	でんぷん	あつあげ	とりにく	にんじん	たまねぎ	中 794	29.8	17.8	2.9	
11 (火)	ごはん 牛乳 あじフライ チーズサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	こめ	あぶら	ぎゅうにゅう	あじ	キャベツ	きゅうり	小 611	23.5	19.5	2.5	
		さとう	パン粉	チーズ	とうふ	コーン	えのきたけ	中 819	29.5	22.9	3.1	
12 (水)	ごはん キムチごはんの具 牛乳 春雨スープ シークワーサータルト	こめ	ごまあぶら	ぶたにく	とりにく	ごまつな	だいこん	小 660	25.1	19.8	2.0	
		さとう	ごま	ぎゅうにゅう	とうふ	きりほし大根	にんじん	中 859	31.5	22.3	2.6	
13 (木)	ごはん 牛乳 とり肉のからあげ ツナと小松菜のソテー みそ汁	こめ	でんぷん	ぎゅうにゅう	とりにく	しょうが	にんじん	小 634	25.2	25.4	2.3	
		あぶら		ツナ	あぶらあげ	コーン	ごまつな	中 848	31.3	30.3	3.0	
14 (金)	丸パン 牛乳 ハンバーグきのこソースがけ キャベツのサラダ ジュリアンスープ はちみつレモンゼリー	パン	あぶら	ぎゅうにゅう	とりにく	えのきたけ	たまねぎ	小 723	26.2	26.8	3.0	
		さとう	ごま	ベーコン	ハム	キャベツ	フロコリー	中 896	33.0	33.1	4.0	
17 (月)	ぶた肉とキャベツの中華どん 牛乳 じゃがいもの肉みそがらめ わかめスープ	こめ	あぶら	ぎゅうにゅう	ぶたにく	もやし	きくらげ	小	小学校はありません			
		ごまあぶら	でんぷん	うすらたまご	あつあげ	にんじん	たまねぎ	中 920	34.1	25.0	3.8	
18 (火)	【しゅんの食材を使ったこんだて】 ごはん 牛乳 かつおフライ ごまあえ 若竹汁 カリカリ大豆	こめ	あぶら	ぎゅうにゅう	かつお	ほうれんそう	にんじん	小 632	26.8	17.3	2.1	
		さとう	ごま	なると	とうふ	キャベツ	もやし	中 780	30.5	18.3	2.6	
19 (水)	コッパン メープルシロップ 牛乳 トマトオムレツ ポテトソテー パンプキンスープ	パン	でんぷん	ぎゅうにゅう	たまご	コーン	たまねぎ	小 662	26.9	19.7	2.9	
		じゃがいも	バター	ぶたにく	とりにく	パセリ	にんじん	中 887	34.5	28.8	4.0	
20 (木)	ごはん 牛乳 ぶた肉と玉ねぎのしょうが炒め ひじきのいり煮 みそ汁 アップルシャーベットの	こめ	さとう	ぎゅうにゅう	ぶたにく	しょうが	たまねぎ	小 642	27.9	17.0	2.7	
		あぶら	じゃがいも	あぶらあげ	わかめ	ごまつな	にんじん	中 837	35.0	19.8	3.4	
21 (金)	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き風 納豆あえ 具だくさんみそ汁	こめ	あぶら	ぎゅうにゅう	さんま	ごまつな	キャベツ	小 649	25.7	21.8	2.7	
		さとう	ごま	なととう	ぶたにく	ごぼう	にんじん	中 933	35.9	32.7	3.5	
24 (月)	ごはん 牛乳 とり肉のねぎてり焼き 切干大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	こめ	ごまあぶら	ぎゅうにゅう	とりにく	ねぎ	にんじん	小 697	27.8	20.3	2.7	
		さとう	でんぷん	あぶらあげ	ちくわ	いんげん	きりほし大根	中 888	33.3	23.1	3.4	
25 (火)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 あげぎょうざ グレープフルーツ	こめ	ごまあぶら	ぎゅうにゅう	とうふ	キャベツ	にら	小 665	27.1	20.0	2.2	
		さとう	でんぷん	ぶたにく	あかみそ	グレープフルーツ	にんじん	中 839	33.0	22.4	2.8	
26 (水)	発芽玄米入りごはん 牛乳 カレーコロッケ コールスロー えび団子のスープ	こめ	じゃがいも	ぎゅうにゅう		キャベツ	きゅうり	小 599	16.5	20.0	2.4	
		あぶら	パン粉	えびだんご		にんじん	もやし	中 785	20.2	23.2	3.0	
27 (木)	ごはん 牛乳 すずきのソースがけ もやしときゅうりのサラダ のっぺい汁 (中学) ジョア	こめ	でんぷん	ぎゅうにゅう	すずき	ほうれんそう	コーン	小 615	25.7	18.5	2.6	
		あぶら	さとう	とりにく	なまあげ	もやし	きゅうり	中 876	36.1	21.8	3.5	
28 (金)	みそラーメン 牛乳 とり肉とじゃがいものあげからめ うめゼリー	中華めん	あぶら	ぶたにく	しろみそ	さやいんげん	にんにく	小 620	29.7	21.6	3.2	
		ごまあぶら	でんぷん	うすらたまご	わかめ	にんじん	ねぎ	中 837	39.2	26.1	4.2	
31 (月)	ごはん 牛乳 ハンバーグアップルソースがけ 野菜とマカロニのトマトソテー コンソメスープ	こめ	あぶら	ぎゅうにゅう	とりにく	たまねぎ	りんご	小 631	23.4	15.6	2.7	
		さとう	マカロニ	ぶたにく	だいず	レモン	にんじん	中 845	30.2	19.0	3.6	

※都合により、献立を変更することがあります。

連休中に給食メニューを作ってみませんか？
鋸南町のホームページに『学校給食』『保育所給食』『かん
たんでおいしいおやつ』などのレシピをのせています！

学校給食	小	650	21.1 ~ 32.5	14.4 ~ 21.6	2.0 未満
摂取基準	中	830	26.9 ~ 41.5	18.4 ~ 27.6	2.5 未満