



令和5年5月予定献立表

鋸南町学校給食センター

日曜日	献立 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわけています。	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)		
1月	ごはん / ウエハース	こめ / ウエハース						
	手づくりみそチキンカツ	とり肉 みそ 塩こうじ しょうが みりん てんぷら粉 パン粉 油	484	21.7	17.1	1.7		
	ごまあえ	ほうれん草 にんじん キャベツ もやし しょうゆ さとう すりごま	609	24.4	19.0	2.0		
	すまし汁	とうふ だいこん 玉ねぎ ほうれん草 干ししいたけ 酒 だし 塩 しょうゆ	784	31.6	22.0	2.6		
2火	ごはん	こめ						
	ハンバーグアップルソースかけ	ハンバーグ 玉ねぎ 油 りんご さとう しょうゆ 酒 レモン	484	19.4	18.7	1.8		
	ほうれん草ソテー	ほうれん草 しめじ ベーコン コーン 油 ワイン 塩 コンソメ	596	22.1	20.1	2.2		
	わかめスープ	わかめ こまつな 玉ねぎ 大根 長ねぎ えのきだけ がらスープ しょうゆ こしょう 塩 ごま ごま油	773	27.4	24.1	2.8		
8月	ごはん	こめ						
	すすきのチリソース	すすき かたくり粉 油 しょうが にんにく 玉ねぎ チリソース 酒 ケチャップ さとう がらスープ	485	24.3	16.2	2.1		
	ぶた肉とキャベツのあまから煮	ぶた肉 しょうが にんじん キャベツ あつあげ 油 酒 だし さとう しょうゆ	613	27.5	18.0	2.6		
	ワンタンスープ	にんじん 玉ねぎ もやし ワンタン チンゲン菜 干ししいたけ がらスープ 酒 中華だし 塩 しょうゆ こしょう ごま油	789	33.8	21.0	3.3		
9火	ごはん / 黒糖ビーンズ	こめ / 黒糖ビーンズ						
	しゅうまい	しゅうまい	486	20.3	17.0	1.8		
	もやしのカレーあえ	もやし ハム きゅうり にんじん 塩 カレー粉 しょうゆ さとう みりん 酢	595	23.5	17.7	2.1		
	貝だくさんみそ汁	とり肉 とうふ にんじん ごぼう だいこん じゃが芋 こんにゃく 油あげ 長ねぎ こまつな だし みそ	788	29.3	22.5	2.7		
10水	むぎ入りごはん / 韓国味付けのり	こめ 麦 / 韓国味付けのり						
	とり肉レモンてり焼き	とり肉 にんにく レモン 酒 塩 こしょう しょうゆ さとう 塩こうじ みりん	482	23.2	12.5	1.9		
	ひじきのいり煮	とり肉 にんじん さつまあげ こまつな ひじき 油 さとう だし しょうゆ 酒 みりん	606	27.9	13.8	2.4		
	しらたま汁	ぶた肉 にんじん だいこん 白玉もち こまつな 干ししいたけ 油 酒 かつおだし 塩	778	33.8	15.3	3.0		
11木	ごはん	ごはん						
	さばのみそ煮	さばみそ煮	527	23.7	21.9	1.7		
	ごもくきんぴら	ぶた肉 ごぼう にんじん こんにゃく いんげん ごま ごま油 だし 酒 さとう しょうゆ みりん	641	27.2	22.9	1.9		
	のっぺい汁	とり肉 にんじん ごぼう だいこん さと芋 とうふ こんにゃく 油あげ 干ししいたけ 酒 だし しょうゆ 塩 しょうゆ かたくり粉	846	34.8	29.3	2.4		
12金	ナン	ナン						
	ひよこ豆入りキーマカレー	ぶた肉 にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ ひよこ豆 ダイストマト グリンピース 油 ワイン カレー粉 チャツネ ケチャップ 塩 しょうゆ カレールー	486	20.5	20.3	2.0		
	イタリアンサラダ	キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー コーン スツキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ ドレッシング	592	24.5	23.8	2.6		
	チョコプリン	チョコプリン	762	30.3	28.8	3.3		
15月	麦入りごはん / ひとくちみかんゼリー	こめ 麦 / ひとくちみかんゼリー						
	とりのからあげ	とり肉 しょうが にんにく 塩こうじ しょうゆ 酒 かたくり粉 油	524	20.7	20.5	1.7		
	中華コーンスープ	玉ねぎ ほうれん草 コーン えのき ごま油 刈-刈-ソ 中華だし 塩 ルウ こしょう 酒	681	25.4	24.0	2.1		
	だいこんサラダ	ささみ だいこん きゅうり 切干大根 コーン にんじん すりごま マヨネーズ ドレッシング	858	30.0	27.8	2.4		
16火	ごはん / ミニりんごゼリー	こめ / ミニりんごゼリー						
	ぶた肉と玉ねぎのしょうが炒め	ぶた肉 しょうが 玉ねぎ こまつな 酒 しょうゆ さとう みりん	481	22.5	14.0	1.7		
	きりぼし大根のいり煮	とり肉 にんじん さつまあげ いんげん きりぼしだいこん 干ししいたけ 油 酒 さとう だし しょうゆ みりん	621	28.1	16.0	2.1		
	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	じゃが芋 もやし 油あげ ほうれん草 わかめ だし みそ	795	35.0	18.5	2.7		
17水	ごはん	こめ						
	ぎょうざ	ぎょうざ	443	17.8	14.6	1.5		
	あつあげのあまから炒め	ぶた肉 あつあげ ピーマン 玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく しょうが タレ ごま油 酒 かたくり粉 しょうゆ 中華だし	621	23.1	18.9	1.9		
	はるさめスープ	はるさめ とり肉 とうふ にんじん もやし こまつな 干ししいたけ がらスープ 塩 こしょう しょうゆ ごま油	767	27.5	20.5	2.4		
18木	チキンカレー	こめ 麦 とり肉 にんにく しょうが 油 ワイン にんじん じゃがいも 玉ねぎ ルウ チャツネ	475	18.1	15.1	1.6		
	キャベツときゅうりのサラダ	ソース カレー粉 ケチャップ りんご	612	21.7	17.2	2.1		
	オレンジ	キャベツ きゅうり ウィンナーにんじん ドレッシング	803	26.9	20.2	2.6		
	オレンジ	オレンジ						
19金	こくとうパン	こくとうパン						
	タンドリーチキン	とり肉 塩こうじ こしょう ワイン にんにく しょうが ケチャップ カレー粉 レモン	479	21.7	21.5	1.5		
	ごぼうサラダ	ごぼう にんじん きゅうり コーン しょうゆ ごま マヨネーズ	636	27.3	26.2	2.0		
	ポトフ	にんじん 玉ねぎ じゃが芋 ウィンナー キャベツ ブロッコリー ワイン 芥ツ 伊ツ コンソメ 塩 こしょう	804	33.3	31.4	2.6		
22月	ごはん	こめ						
	しろみざかなフライ	ほきフライ	502	20.9	16.7	1.6		
	まごはやさしい煮	きりぼしだいこん ひじき こんにゃく ごま油 にんじん さつまあげ だいす 干ししいたけ えだまめ ごま さとう しょうゆ だし 酒 みりん	625	24.5	17.9	2.0		
	とん汁	ぶた肉 にんじん ごぼう じゃが芋 こんにゃく だいこん とうふ 長ねぎ 油 だし みそ	822	31.2	21.5	2.6		
23火	ぶた丼	こめ ぶた肉 しょうが にんじん 玉ねぎ しらたき 長ねぎ 油 酒 さとう しょうゆ						
		だし みりん	492	24.4	13.5	1.6		
	けんちん汁	とり肉 にんじん ごぼう だいこん こんにゃく とうふ 長ねぎ さと芋 油 だし しょうゆ 酒	617	29.1	14.7	1.9		
	ヨーグルト	ヨーグルト	778	35.6	16.5	2.4		
24水	ごはん / カリカリだいず	こめ / カリカリだいず						
	やさいコロッケ	やさいコロッケ	501	24.1	15.9	1.6		
	おかかあえ	ほうれん草 にんじん キャベツ しょうゆ かつおぶし	603	26.6	16.5	1.9		
	わかたけ汁	こまつな 玉ねぎ たけのこ とうふ わかめ だし 酒 みそ	747	31.8	17.3	2.4		
25木	ごはん	こめ						
	かつおフライ	かつおフライ 油	495	17.8	16.3	1.6		
	すきやき風煮	ぶた肉 にんじん 玉ねぎ はくさい しらたき 長ねぎ しめじ 焼きとうふ こまつな 干ししいたけ 油 酒 さとう しょうゆ だし みりん	665	21.9	20.1	2.1		
	キャベツのふうみあえ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん 塩 ごま	816	26.2	21.8	2.6		
26金	しょうゆラーメン	ちゅうかめん ぶた肉 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ もやし コーン ほうれん草						
		ごま油 ラーメンスープ 酒 しょうが にんにく チキンブイヨン わかめ ちゅうかだし こしょう	523	19.5	17.3	2.0		
	ぼうぎょうざ	ぼうぎょうざ	591	22.4	18.9	2.3		
	はちみつレモンゼリー	はちみつレモンゼリー	775	28.8	26.3	3.2		
29月	マーボーどうふ丼	こめ 麦 とうふ ぶた肉 しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 長ねぎ たら 干ししいたけ トウバンジャン						
		干ししいたけ 酒 さとう 中華だし みそ ガラスープ マーボーどうふのもと ごま油 かたくり粉	502	20.7	16.1	1.5		
	にくだんごスープ	もやし にんじん 肉だんご 玉ねぎ こまつな 芥ツ 伊ツ スープストック 塩 こしょう しょうゆ	616	24.8	18.1	1.9		
	あんにんプリン	あんにんプリン	816	31.4	21.1	2.4		
30火	ごはん / ウエハース	こめ / ウエハース						
	いかのレモンソース	いか かたくり粉 こめ粉 レモン しょうゆ さとう みりん 油	498	24.1	16.5	1.6		
	なっとうあえ	なっとう こまつな キャベツ にんじん だいこん かつおだし ごま	637	29.5	18.6	2.0		
	さつま汁	とり肉 だいこん にんじん さつま芋 こんにゃく とうふ さけ だし みそ	807	35.8	21.2	2.5		
31水	タコライス	こめ ぶた肉 だいず えりんぎ しょうが にんにく ダイストマト 刈刈 伊 伊 さとう しょうゆ						
		キャベツ 赤ピーマン もやし コンソメ 油	487	21.9	16.8	1.6		
	コーンクリームスープ	にんじん 玉ねぎ コーン 牛乳 刈-刈-ソ バター コンソメ こめ粉 だっし粉乳 塩 こしょう	628	26.7	19.1	2.0		
	おさかなアーモンド	おさかなアーモンド	802	32.6	22.1	2.5		
※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。			学校給食 摂取基準	栄養表示は上から 幼・小・中の順で 記載しています。	490 650 830	15.9～24.5 21.1～32.5 26.9～41.5	10.8～16.3 14.4～21.6 18.4～27.6	1.5未満 2.0未満 2.5未満