



日 曜	献 立 名	赤		緑		黄		調味料他	えいようか エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 小学生(上) 中学生(下)
		おもに体をつくる食べ物		おもに体の調子を整える食べ物		おもに熱や力になる食べ物			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 月	ごはん	☆行事食：こどもの日☆						こめ	
	牛乳		牛乳						
	セルフそぼろご飯の具	とりひきにく		さやいんげん	しょうが	とうもろこし	さとう	あぶら	醤油 酒 みりん
	アスパラガスのお茶和え	こめみそ		アスパラガス にんじん	きゅうり	キャベツ	さとう	ごま	醤油 みりん
	若竹汁	とうふ	わかめ	にんじん はねぎ	たけのこ	たまねぎ			醤油 塩 かつお昆布だし
子どもの白デザート	とうにゅう			りんご	レモン	さとう			
2 火	小さいミルクパン	☆鹿島つまかばい給食☆ ～たまねぎ～						ミルクパン	
	牛乳		牛乳						
	病きそば	ぶたにく	かつおぶし	にんじん	もやし	キャベツ たまねぎ	ちゅうかめん		ウスターソース 酒 お好みソース 塩 こしょう
新たまねぎのサラダ	ツナ(まぐろ)			たまねぎ	きゅうり キャベツ	とうもろこし	ドレッシング		
8 月	ごはん							こめ	
	牛乳		牛乳						
	じゃがいもと豚肉の煮物	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	ほししいたけ	じゃがいも	さとう	酒 醤油 みりん
	味噌和え	のり		チンゲンサイ にんじん	キャベツ	もやし	さとう		醤油
納豆	なっとう								
9 火	ごはん							こめ	
	牛乳		牛乳						
	ごぼうたっぷりメンチカツ	とりにく	ぶたにく	にんじん	たまねぎ	ごぼう	パンこ	あぶら	醤油
	豚しゃぶサラダ	ぶたにく		こねぎ	にんじん	キャベツ しょうが	にんにく	さとう	ごま
ピーマン炒め			にんじん	たまねぎ	キャベツ	ピーマン		醤油 酒 塩 鶏がらだし	
10 水	ごはん							こめ	
	牛乳		牛乳						
	ピビンパルの具(焼肉)	ぶたにく			にんにく	たまねぎ	こんにゃく	さとう	あぶら
	ピビンパルの具(ナムル)	きんしたまご		にんじん ほうれんそう	もやし	きりぼしだいこん	さとう	ごま	ごまあぶら
	わかめとごまのスープ		わかめ	にんじん	たまねぎ	キャベツ		ごま	醤油 塩 こしょう 鶏がらだし 中華スープストック
青りんごゼリー				りんご	かじゅう	さとう			
11 木	ごはん							こめ	
	牛乳		牛乳						
	鯖魚の黄金焼き	あかうお		にんじん				ノンエッグマヨ ネーズ	塩 こしょう 酒
	ジャーマンポテト	ベーコン		にんじん	たまねぎ	にんにく えだまめ	じゃがいも	あぶら	塩 こしょう
真だくさんみそ汁	なまあげ	みそ	にんじん	キャベツ	たまねぎ えのきたけ			いりこだし	
12 金	麦ごはん	☆ハッピーキャロット給食☆						こめ むぎ	
	牛乳		牛乳						
	ポークカレー	ぶたにく	だっしふんにゅう こなチーズ	にんじん りんごピューレ	にんにく	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	ウスターソース 醤油 ディナーカレー カレー トマトケチャップ
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ	きゅうり とうもろこし		ドレッシング	塩 こしょう
福神漬				だいこん	きゅうり れんこん	しょうが なたまめ		醤油	
15 月	ごはん							こめ	
	牛乳		牛乳						
	羊草焼き	たまご		にんじん	こねぎ	たまねぎ	ほししいたけ	さとう	ノンエッグマヨ ネーズ あぶら
	しそひじき和え		ひじき	チンゲンサイ にんじん	キャベツ	きゅうり			醤油
	じゃがいもと鶏のみそ汁	みそ	ぶ	にんじん	たまねぎ		じゃがいも		いりこだし
16 火	ミルクパン							ミルクパン	
	牛乳		牛乳						
	ハンネのトマトソース煮	ぎゅうひきにく	ぶたひきにく	にんじん	しょうが	たまねぎ	にんにく ぶなしめじ	マカロニ	あぶら
	ドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ	きゅうり		ドレッシング	トマトソース 塩 トマトケチャップ デミグラスソース
玉葱のミルクポタージュ		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	パセリ	たまねぎ	とうもろこし	じゃがいも	あぶら	ジャールク コンソメ 塩 こしょう 鶏がらだし	
17 水	ごはん							こめ	
	牛乳		牛乳						
	酢豚	ぶたにく	こうやとうふ	にんじん	ピーマン	たまねぎ	たけのこ	かたくりこ	あぶら
キャベツの香味スープ			ほうれんそう	はねぎ	キャベツ	たまねぎ しょうが	さとう	ごまあぶら	醤油 ウスターソース トマトケチャップ 酒 酢

5月 学校給食献立表



鹿島市立学校給食センター R5年度

日曜	献立名	赤		緑		黄		調味料他	えいようか エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 小学生(上) 中学生(下)
		おもに体をつくる食べ物		おもに体の調子を整える食べ物		おもに熱や力になる食べ物			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
18木	ごはん						こめ		599
	牛乳		牛乳						25.4
	鯖の塩焼き	さば						塩	19.2
	豚肉とたけのこの炒め煮	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ	さとう こんにゃく	あぶら	醤油 酒 みりん	722
	まごわやさしいみそ汁	なまあげ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも	ごま	いりこだし	30.3 22.3 108.2
19金	わかめごはん	☆食育の日☆		わかめ			こめ	塩	581
	牛乳		牛乳						23.5
	鶏塩うどん	とりにく あぶらあげ		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	うどん		チキンガラスープ 塩 こしょう 醤油 鶏がらだし	91.4
	ピーマンとツナの和え物	ツナ(まぐろ)		ピーマン にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま	醤油	702 28.3 17.5 112.3
22月	ごはん						こめ		591
	牛乳		牛乳						25.3
	筑前煮	とりにく なまあげ こうやとうふ		にんじん さやいんげん	ごぼう ほししいたけ	こんにゃく さとう	あぶら	醤油 みりん かつお節市だし	16.1 90.7
	蕎麦サラダ			きピーマン にんじん	きゅうり もやし	さとう はるさめ	ごまあぶら	醤油 酢	710 30.6 18.9 110.7
	1食ひじきのり		ひじき にぼし			さとう		醤油 みりん かつおだし	
23火	小さいミルクパン						ミルクパン		584
	牛乳		牛乳						23.4
	玉トマスバグティ	ぶたにく きゅうにく だいず		にんじん ピーマン トマト	にんにく しょうが たまねぎ	スパゲティ	あぶら	塩 トマトソース ウスターソース コンソメ	734 28.9 22.0 109.0
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう キャベツ とうもろこし		ドレッシング		
24水	ごはん						こめ		661
	牛乳		牛乳						23.8
	麻婆豆腐	とうふ ぶたにく だいず あかみそ		ねぎ にんじん	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	豆板醤 酒 醤油 中華スープストック 鶏ガラだし	23.4 94.6
	揚げ餃子	ぶたにく			キャベツ たまねぎ はくさい しょうが にんにく	かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	塩 醤油	806 28.6 28.2 117.0
	切干大根のナムル			にんじん ピーマン	もやし きりほしだいこん	さとう	ごま ごまあぶら	醤油	
25木	ごはん						こめ		631
	牛乳		牛乳						25.2
	鯖の唐揚げ	とりにく				かたくりこ	あぶら	塩 こしょう 酒	22.7 85.9
	ひじきと大豆の炒め煮	だいず あぶらあげ	ひじき	にんじん さやいんげん		こんにゃく さとう	あぶら ごま	酒 醤油 みりん	765 30.0 26.8 105.2
	豆腐のすまし汁	とうふ		ほうれんそう にんじん	たまねぎ			塩 醤油 みりん かつお節市だし	
26金	ごはん						こめ		599
	牛乳		牛乳						22.5
	いわしの生蒸し煮	いわし			しょうが	さとう かたくりこ		醤油 みりん 塩	18.2 91.5
	キャベツのおかか和え	かつおぶし	しおこんぶ	にんじん	きゅうり キャベツ	とうもろこし	あぶら	酢 醤油	721 26.8 21.1 112.8
	厚揚げのみそ汁	なまあげ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		いりこだし	
29月	ごはん						こめ		579
	牛乳		牛乳						25.3
	豚肉	ぶたにく みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	さとう	あぶら	醤油 酒	18.1 84.3
	もすくと豆腐のスープ	とうふ	もすく	にんじん	たまねぎ			醤油 みりん 塩 中華スープストック 鶏ガラだし こしょう	706 30.3 21.1 103.3
30火	ごはん	☆日本の味めぐり☆ ～ 熊本県 ～					こめ		603
	牛乳		牛乳						21.9
	セルフ野菜チャーハンの具	ぶたにく		たかな	とうもろこし	さとう	ごま あぶら ごまあぶら	醤油 塩 みりん 中華スープストック	87.5
	春野菜の和え物			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ノンエッグマヨ ネーズ	醤油	731 26.1 24.2 108.0
31火	ごはん						こめ		580
	牛乳		牛乳						20.5
	豚肉のカレー揚げ	さば				こむぎこ かたくりこ	あぶら	カレー粉	15.0 93.9
	ほうれん草のきんぴら	うずらのたまご ぶたにく	くきわかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう	ごま あぶら	醤油 みりん	25.1 17.4 116.8
野菜たっぷりスープ	とうふ		にんじん ほうれんそう	キャベツ えのきたけ たまねぎ			醤油 塩 こしょう 中華スープストック 鶏ガラだし		