



5月 給食献立予定表

毎月19日は 食育の日!!



神崎市学校給食共同調理場
小学校

日 曜	献立名		赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料 他	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	しじつ g
	主食	おかず	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
1	タコライス (むぎごはん)	○ (タコライスのあじつきにく) (タコライスのやさしい) コンソメスープ	ぎゅうにゅう	ぶたひきにく だいずミート	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	せいはいまい きょうかまい おぎ	あぶら	ケチャップ チリパウダー ソース 塩 こしょう	611	25.0	19.2
2	はるのえんそく											
3												
4	けんぽうきねんび											
5	みどりのひ											
8	こどものひ											
8	むぎごはん	○ ハンバーグ のりあえ すましじる	ぎゅうにゅう	ハンバーグ	トマト トマトピューレ こまつな にんじん	キャベツ きゅうり えのき たけのこ たまねぎ	せいはいまい きょうかまい おぎ	ざとう あぶら ごまあぶら	ケチャップ 醤油 ワイン コンソメ 辛子 酢 醤油	554	20.8	15.0
9	ぶたどん (むぎごはん)	○ おたのしみ デザートのみ たかなどキャベツのマヨあえ やさしいスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう	ぶたにく	たかなづけ ほうれんそう にんじん	にんにく たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ たまねぎ	せいはいまい きょうかまい おぎ	こんにやく ざとう あぶら ざとう あぶら	醤油 酒 みりん 酢 醤油 醤油 塩 鶏がらスープ	679	26.9	22.2
10	ごはん	○ クリスマスチキン スパゲティソース パンブギンスープ	ぎゅうにゅう	クリスマスチキン	こまつな にんじん かぼちゃ	とうもろこし たまねぎ たまねぎ マッシュルーム えだまめ	せいはいまい きょうかまい	あぶら スパゲティ オリーブオイル バター	塩 こしょう ワイン 塩 コンソメ 鶏がらスープ ワイン	689	24.8	22.7
11	ごはん	○ きびなごのいそべあけ おからのいりに ぐだくさんみそじる	ぎゅうにゅう	きびなご おから とりひきにく なまあげ みそ	にんじん さやいんげん はねぎ	ごぼう しいたけ たまねぎ ほうきざい	せいはいまい きょうかまい	あぶら あぶら ざとう こんにやく	醤油 酒 醤油 みりん 塩 鶏がらスープ 煮干し 削り節	607	25.5	18.5
12	こくとうパン	○ パリパリめん しおこんぶサラダ	ぎゅうにゅう	ぶたにく えび かまぼこ	にんじん はねぎ	きくらげ キャベツ たけのこ えだまめ たまねぎ きゅうり とうもろこし	せいはいまい きょうかまい	あぶら あぶら ざとう	カキ油 醤油 塩 こしょう 鶏がらスープ 塩 こしょう 酢	665	29.2	28.8
15	ポークコンソメピラフ (むぎごはん)	○ キャベツのポトフ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう	ぶたにく	にんじん	にんにく とうもろこし マッシュルーム えだまめ たまねぎ キャベツ パイン みかん もも	せいはいまい きょうかまい おぎ	あぶら オリーブオイル	塩 こしょう ワイン 醤油 塩 コンソメ こしょう	585	24.1	19.4
16	ごはん	○ さばのしおやき きんぴらごぼう みそじる	ぎゅうにゅう	さば	にんじん さやいんげん にんじん はねぎ	ごぼう れんこん たまねぎ だいこん	せいはいまい きょうかまい	あぶら あぶら ざとう	塩 酒 醤油 醤油 みりん 酒 塩 鶏がら 煮干し 削り節	594	24.7	19.1
17	ごはん	○ ちくぜんに ほうれんそうのあえもの なっとう	ぎゅうにゅう	とりにく こおりどうぶ なっとう	にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん	しいたけ たけのこ たまねぎ ごぼう キャベツ とうもろこし	せいはいまい きょうかまい	あぶら あぶら ざとう	醤油 みりん 酒 醤油 醤油	636	28.4	18.7
18	ちゅうかどんぶり (むぎごはん)	○ かむかむのみ くきわかめのあえもの パリッシュ(かたくちいわし)	ぎゅうにゅう	ぶたにく えび ちくわ	こまつな にんじん はねぎ にんじん	しょうが きくらげ もやし たけのこ たまねぎ きりぼしだいこん とうもろこし きゅうり	せいはいまい きょうかまい おぎ	あぶら あぶら ざとう	こしょう 鶏がらスープ カキ油 醤油 塩 酢 醤油	558	26.5	13.0
19	かんざきしょくのひ ごはん	○ そうめんチキンカツ アスパラガスのあえもの いとこまぼこのすましじる	ぎゅうにゅう	とりにく ツチ	アスパラガス こまつな はねぎ にんじん	もやし とうもろこし えのき たまねぎ	せいはいまい きょうかまい	あぶら	塩 こしょう ケチャップ ソース 醤油 醤油 酒 みりん 昆布 削り節	671	26.0	24.9
22	ごはん	○ あげだしどうぶのごまだれかけ やさしいゆかりあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう	なまあげ とりざきみ ぶたにく みそ	こまつな にんじん あかじそ にんじん はねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	せいはいまい きょうかまい	あぶら あぶら ざとう ざつまいも	醤油 みりん 醤油 煮干し 削り節	619	23.6	21.5
23	ポークカレー (むぎごはん)	○ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう	ぶたにく いんげんまめ ツチ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんごピューレ きゅうり キャベツ	せいはいまい きょうかまい おぎ	あぶら あぶら	塩 こしょう ケチャップ カレーソース 醤油 醤油 酢 塩	599	22.8	17.7
24	むぎごはん	○ にくだんごのあますあん もやしのあえもの	ぎゅうにゅう	ミートボール うずらたまご	にんじん	たけのこ たまねぎ えだまめ しいたけ もやし きゅうり きくらげ	せいはいまい きょうかまい おぎ	あぶら あぶら ざとう ごまあぶら	塩 カキ油 酢 酒 ケチャップ 醤油 ソース 醤油 酢	719	27.8	27.2
25	かしわごはん (むぎごはん)	○ きりぼしだいこんのすのもの かきたまじる	ぎゅうにゅう	とりにく ツチ	にんじん さやいんげん にんじん はねぎ	ごぼう しいたけ もやし きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ えのき	せいはいまい きょうかまい おぎ	あぶら あぶら ざとう かたくりこ	醤油 酒 塩 酢 醤油 醤油 酒 塩 鶏がらスープ 酒 塩 醤油	528	23.0	16.0
26	コッペパン	○ ざかなのからあげ やさしいオーロラソースあえ やさしいスープ	ぎゅうにゅう	あかうお	にんじん こまつな にんじん ほうれんそう	キャベツ ごぼう れんこん たまねぎ	せいはいまい きょうかまい	あぶら あぶら	塩 こしょう 醤油 酒 ケチャップ マヨネーズ(たまごなし) 醤油 塩 こしょう 鶏がらスープ コンソメ	549	26.6	21.2
29	ごはん	○ とりにくのレモンだれ ちゅうかサラダ はるぎめスープ	ぎゅうにゅう	とりにく	にんじん こまつな チンゲンサイ	レモンかじゅう きゅうり もやし きくらげ たまねぎ にんにく えのき	せいはいまい きょうかまい	あぶら あぶら ざとう ごまあぶら	塩 こしょう 酒 醤油 酢 醤油 辛子 鶏がらスープ 酒 塩 醤油	657	23.5	21.6
30	ごはん	○ にくじゃが いろいろサラダ	ぎゅうにゅう	ぶたにく こおりどうぶ とりざきみ	にんじん	たまねぎ ごぼう えだまめ	せいはいまい きょうかまい	あぶら あぶら ざとう	酒 みりん 醤油 わふうドレッシング	601	27.1	15.9
31	ごはん おたのしみ デザートのみ	○ オムレツ ポテトサラダ ミネストローネ レモンマフィン	ぎゅうにゅう	ほうれんそうオムレツ ツチ ウインナー	にんじん トマト トマトピューレ	きゅうり えだまめ キャベツ たまねぎ れんこん	せいはいまい きょうかまい	あぶら あぶら	マヨネーズ(たまごなし) 酢 ケチャップ 醤油 塩 こしょう ワイン	772	21.9	30.9



れんきゅうちゅうも
「はやね」「はやおき」「あさごはん」で
げんきに すごそう!

※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。 今月の平均 626 25.2 20.7
基準値は8~9歳(3・4年生)の場合 基準値 650 26.8 18.0