

5月の予定献立表 (小・中学校)			使用する材料			給食が休みの学校・学年連絡等	栄養価	
日	曜	主食	献立名	血や肉になる赤色の食品	体の調子整える緑色の食品		熱や力になる黄色の食品	エネルギーKcal
1	水	米粉パン	ポークしゅうまい (小2コ中3コ) ごぼうとツナのサラダ みそラーメン	牛乳 豚肉 ツナ	たまねぎ にんじん もやし ごぼう きゅうり キャベツ とうもろこし ねぎ	パン 小麦粉 ドレッシング 米油 中華めん	566	723
2	木	たけのこごはん	おさかなカツ わかめときゅうりの和え物 かきたま汁 かしわもち	牛乳 油揚げ たら わかめ 豆腐 たまご	たけのこ にんじん ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし えのきだけ チンゲンサイ	ごはん 大豆油 でん粉 かしわもち	642	789
7	火	ごはん	鶏肉の竜田揚げ 切り干し大根のサラダ けんちん汁	牛乳 鶏肉 ロースハム 絹揚げ	切り干しだいこん キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう	ごはん でん粉 大豆油 上白糖 ドレッシング さいとも ごま油	584	745
8	水	米粉パン	チーズオムレツ (バックチャップ) キャベツとツナのサラダ ミートボールスープ	牛乳 たまご チーズ ツナ 鶏肉	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ	パン ドレッシング 米油	537	649
9	木	麦ごはん	ポークカレー くきわかめのサラダ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 くきわかめ 鶏肉	きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ トマト	ごはん 大麦 米油 じゃがいも ゼリー	588	734
10	金	ごはん	さばの塩焼き 昆布と豆もやしの炒め煮 油麩のみそ汁	牛乳 さば 豚肉 昆布 豆腐	豆もやし ごぼう にんじん だいこん えのきだけ 小松菜 ねぎ	ごはん 米油 上白糖 油麩	603	767
13	月	ごはん	かつおとじゃがいもの揚げ煮 ブロッコリーのおかか和え 豆腐のみそ汁	牛乳 かつお かつお節 豆腐	ブロッコリー にんじん だいこん しめじ ねぎ	ごはん じゃがいも 大豆油 上白糖	599	760
14	火	ごはん	豚肉のみそ焼き ひじきの炒り煮 じゃがもち汁	牛乳 豚肉 ひじき さつま揚げ 油揚げ	豆もやし にんじん えだ豆 だいこん ごぼう しめじ はくさい ねぎ	ごはん 米油 上白糖 じゃがいも でん粉	614	746
15	水	米粉チョコチップパン	鶏肉のレモンソース キャベツとコーンのサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん トマト	パン でん粉 三温糖 米油 ドレッシング じゃがいも マカロニ	651	792
16	木	ごはん	ビビンバ (肉炒め、ほうれんそうのナムル) わかめスープ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	ほうれんそう 豆もやし にんじん たけのこ えのきだけ ねぎ	ごはん ごま油 三温糖 ごま	544	641
17	金	ごはん	肉だんご (小3コ中4コ) れんこんサラダ 沢煮椀	牛乳 鶏肉 豚肉	れんこん きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ	ごはん ドレッシング	586	756
20	月	ごはん	酢豚 わかめのナムル 中華コーンスープ	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 たまご	もやし たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ピーマン とうもろこし ねぎ	ごはん 米油 三温糖 上白糖 ごま油 ごま でん粉	808	808
21	火	ごはん	たらのチリソース もやしとささみの中華和え たまねぎのみそ汁	牛乳 たら 鶏肉 油揚げ	ねぎ もやし きゅうり たまねぎ だいこん	ごはん でん粉 米油 ごま油 上白糖 ドレッシング	711	711
22	水	米粉パン	カレーうどん キャロットサラダ ブルー風味ヨーグルト	牛乳 豚肉 ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり	パン 米油 うどん ドレッシング	578	704
23	木	ごはん	あじの照り焼き きんぴらごぼう すいとん汁	牛乳 あじ 豚肉 鶏肉 油揚げ	ごぼう にんじん えだ豆 だいこん はくさい ねぎ	ごはん 米油 ごま ごま油 上白糖 小麦粉	640	793
24	金	ごはん	そぼろ丼の具 小松菜ともやしのおひたし ひきな汁	牛乳 豚肉 たまご 豆腐	たまねぎ えだ豆 小松菜 もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ	ごはん 米油 上白糖	587	748
27	月	ごはん	メンチカツ (バックソース) きゅうりともやしのごま酢和え 春雨スープ	牛乳 豚肉 油揚げ なた	もやし にんじん きゅうり たけのこ キャベツ ねぎ	ごはん パン粉 米油 ごま 上白糖 はるさめ ごま油	621	783
28	火	ごはん	鶏肉のごまみそ焼き こんぶサラダ 豚汁	牛乳 鶏肉 ロースハム 昆布 豚肉 豆腐	キャベツ きゅうり とうもろこし ごぼう にんじん だいこん ねぎ	ごはん ごま 上白糖 ドレッシング 米油 じゃがいも	586	750
29	水	ココア米粉パン	豚肉と大豆のトマト煮 花野菜サラダ クリームスープバゲティ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 生クリーム	トマト たまねぎ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし にんじん しめじ	パン 米油 上白糖 ドレッシング バター スバゲティ	635	699
30	木	ごはん	たまご焼き甘酢あんかけ 切り干し大根のキムチ炒め 肉だんご汁	牛乳 たまご 豚肉 鶏肉	切り干しだいこん なら たまねぎ にんじん だいこん ごぼう もやし チンゲンサイ ねぎ	ごはん 三温糖 ごま油	576	736
31	金	ごはん	チンジャオロースー 杏にフルーツゼリーミックス 中華野菜スープ	牛乳 豚肉 なた	たけのこ ピーマン にんじん もやし キャベツ ねぎ みかん	ごはん ごま油 三温糖 ワンタン 杏仁豆腐 ゼリー	647	823

「感覚器官のウォーミングアップ!」

「脳のエネルギー源!」

「おなかのスイッチON!」

給食がある日は牛乳がつかます

「はし」は給食がある日は忘れずにもってきてください!

「あさごはん」いよいよいっしょ!

Good Morning

「たべすぎ→ふとりすぎをふせく!」

「生活リズムを整える!」

今月の平均栄養量: エネルギー たんぱく質 脂質 塩分

小学校: 598Kcal 26.5g 20.1g 2.2g

中学校: 751Kcal 31.6g 23.1g 2.8g

\*太字の食材は大郷町産です

\*学校行事、物資の都合により献立が変更になる場合もあります

\*各学校の給食の有無は、学校により等でもご確認ください

夜おそくにたべるとおそくねるおそくおきるあさごはんをたべない→昼や夜、たべすぎると体調不良