

5月献立予定表

日	曜日	卵乳アレルギー	献立名		エネルギー たんぱく質 脂質 塩	お も な 材 料						
			「★」の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。 「●」の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。			体の組織を作る		体の調子をととのえる		エネルギーになる		
			色付きの日は残量調査です。			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	(水)				マナーの日 うましおサラダ ポークビーンズ	762 kcal 30.7 g 28.6 g 2.6 g	ふた肉 大豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	とうもろこし たまねぎ グリーンピース	パン じゃがいも	大豆油
2	(木)				こどもの日給食 かぶとハンバーグ (たまねぎソース) ごまあえ 五月汁 こどもの日デザート	794 kcal 27.9 g 19.3 g 2.7 g	ハンバーグ とうふ みそ	牛乳	にんじん にら きぬさや	たまねぎ もやし ごぼう たけのこ	ごはん さとう かたくりこ ゼリー	大豆油 ごま
7	(火)				セルフこぎつね丼 塩昆布あえ みそ汁	769 kcal 26.4 g 19.5 g 2.6 g	とり肉 油あげ みそ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん ブロッコリー	えだまめ きゅうり ねぎ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	ごま油
8	(水)	●			セルフ焼きそばパン 肉団子スープ ●抹茶ミルクプリン	732 kcal 30.3 g 22.0 g 4.2 g	ふた肉 ミートボール	牛乳	にんじん ほうれんそう にら しいたけ	たまねぎ たけのこ もやし キャベツ	パン 中華めん 抹茶ミルクプリン	ごま油 大豆油
9	(木)				カツオカツ ソース かんぴょうのごま酢あえ 吉野汁	859 kcal 29.8 g 23.7 g 2.6 g	カツオカツ とり肉 油あげ	牛乳	にんじん たいこん	キャベツ とうもろこし ねぎ かんぴょう	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	大豆油 ごま
10	(金)				磯香あえ 肉じゃが ちよい豆腐	804 kcal 29.9 g 15.7 g 2.5 g	ふた肉 のり	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし えのきたけ たまねぎ グリーンピース	ごはん さとう じゃがいも	大豆油
13	(月)				ゆで野菜サラダ セルフメキシカンライス	766 kcal 31.4 g 18.5 g 2.2 g	とり肉 いか ひよこ豆 いんげん豆 えんどう豆	牛乳	ブロッコリー にんじん とうもろこし	えだまめ たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	ごはん むぎ	バター 大豆油
14	(火)				メバルの粕漬焼き ゆかりあえ ミニしょうゆラーメン	742 kcal 32.9 g 14.9 g 2.8 g	ふた肉 メバル なると	牛乳	にんじん ほうれんそう ゆかり	きゅうり もやし ねぎ キャベツ	ごはん 中華めん	ごま 大豆油
15	(水)				肉団子 (2) グリーンサラダ コンソメスープ	779 kcal 30.0 g 26.5 g 3.4 g	肉団子 ふた肉	牛乳	アスパラ ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも マカロニ	大豆油
16	(木)				リクエスト給食 (明治南小学校) 鶏肉の照り焼き からしあえ ワンタンスープ カトーショコラ	844 kcal 31.8 g 19.7 g 3.7 g	ふた肉 とり肉	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ しいたけ キャベツ	ごはん ワンタン さとう	大豆油
17	(金)	★			食育の日 セルフもずく丼 マリネサラダ ★ねぎと卵のスープ	799 kcal 28.4 g 24.5 g 2.6 g	卵 ふた肉 とうふ	牛乳 もずく	にんじん アスパラ しょうが	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	ごはん さとう かたくりこ	大豆油
20	(月)				いわしの梅煮 ナムル みそ汁	807 kcal 29.6 g 24.7 g 2.6 g	いわし 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし えのきたけ ねぎ キャベツ	ごはん むぎ さとう さといも	ごま ごま油
21	(火)	★			★五目厚焼き卵 ブルコギ わかめスープ	761 kcal 31.0 g 19.2 g 2.6 g	五目厚焼き卵 ふた肉 とうふ	牛乳 わかめ	にら にんじん もやし にんにく	しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ	ごはん さとう かたくりこ	ごま ごま油
22	(水)				なすとトマトのグラタン 野菜ソテー フルーツポンチ	785 kcal 20.9 g 24.4 g 2.6 g	ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン キャベツ	もやし たまねぎ もも みかん	パン グラタン ゼリー	大豆油
23	(木)				かみかみ給食 モロの和風マリネ 中華サラダ 生揚げと小松菜のスープ	783 kcal 31.7 g 19.9 g 2.7 g	モロ 生揚げ	牛乳	にんじん キャベツ とうもろこし ねぎ	たまねぎ きゅうり しいたけ こまつな	ごはん さとう かたくりこ	大豆油
24	(金)				スタミナ炒め 小松菜のさっぱりあえ さつま汁	773 kcal 35.0 g 18.1 g 2.7 g	ふた肉 とり肉 みそ	牛乳	にら にんじん こまつな かんぴょう	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	大豆油 ごま油
27	(月)				アスパラガスのサラダ キーマカレー シークワーサーゼリー	866 kcal 27.5 g 25.1 g 2.1 g	ふた肉	牛乳 ヨーグルト	アスパラ ブロッコリー トマト しょうが	きゅうり たまねぎ にんじん にんにく	ごはん ゼリー むぎ	バター 大豆油
28	(火)				油淋鶏 キムチあえ ビーフンスープ	806 kcal 29.2 g 22.5 g 3.1 g	とり肉 とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく	ねぎ キャベツ たけのこ きゅうり	ごはん ビーフン かたくりこ さとう	大豆油 ごま油
29	(水)	★			地産地消給食 (トマト) ★オムレツ マカロニサラダ ビルマ汁	770 kcal 33.8 g 29.5 g 3.3 g	オムレツ ふた肉	牛乳	にんじん トマト さやいんげん	キャベツ たまねぎ きゅうり なす	米粉パン マカロニ じゃがいも	大豆油
30	(木)				カルシウムたっぷり給食 きびなごのかりかりフライ (3) 切り干し大根のナムル 生揚げのマーボ炒め	866 kcal 33.5 g 27.1 g 2.0 g	ふた肉 生揚げ みそ	牛乳 きびなご	にんじん ほうれんそう にんにく たけのこ	切干大根 もやし しょうが たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ	ごま ごま油 大豆油
31	(金)	★			ねぎまんじゅう (2) 和風サラダ ★インド煮	837 kcal 30.7 g 17.0 g 2.4 g	ねぎまんじゅう さつま揚げ うすら卵 ふた肉	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし グリーンピース	ごはん じゃがいも さとう	大豆油

◎ 中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー：830kcal たんぱく質：34.2g 脂質：23.0g 塩分：2.5g

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

※ それぞれの料理の使われている材料やアレルギーについては献立詳細表を参考にしてください。

