



5月分学校給食献立予定表



棚倉町学校給食センター

日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	あか	みどり	き	栄養成分表示			
			おもに体をつくる食品 	おもに体の調子を整える食 	おもにエネルギーになる食品 	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
			kcal	g	g	g			
1 / 月	高小	若菜ごはん 牛乳 かつおカツ 干草あえ たけのこ汁	牛乳 かつお 厚揚げ 糸かまぼこ	大根若菜 ほうれん草 もやし キャベツ コーン たけのこ しめじ 干し椎茸	ごはん じゃがいも 揚げ油	428 625 752	15.8 22.4 26.9	10.4 15.2 16.8	2.30 2.80 3.50
2 / 火	高小	ごはん 牛乳 ギョウザ 五目ビーフン ワンタンスープ	牛乳 ギョウザ 無添加ベーコン 豚肉	人参 小松菜 キャベツ 干し椎茸 もやし ねぎ にら メンマ	ごはん ビーフン ワンタン いりごま 砂糖 サラダ油 ごま油	432 660 765	13.7 21.0 23.5	12.3 18.7 20.3	1.90 2.30 2.70
8 / 月	こどもの日に ちなんだ献立	たけのこ炊き込みごはん 牛乳 よいのぼり型ハンバーグ和風ソースかけ やまぶきあえ あおさ汁 ミニたい焼き	牛乳 ハンバーグ かつおぶし あおさのり 豆腐	たけのこ えのきたけ しめじ 玉ねぎ キャベツ コーン もやし ほうれん草 人参	ごはん 砂糖 でんぷん ミニたい焼き	479 675 811	19.1 25.6 31.0	12.3 17.2 20.2	2.20 3.00 3.90
9 / 火	棚中	ごはん 牛乳 サバの香味揚げ 五目きんぴら キャベツのみそ汁	牛乳 サバ 鶏肉 豆腐 わかめ	ねぎ ごぼう 人参 いんげん キャベツ つきこんにゃく	ごはん じゃがいも でんぷん 砂糖 いりごま 揚げ油 サラダ油	410 626	14.8 22.4	11.3 17.1	1.90 2.30
10 / 水	棚小	食パン 牛乳 ブルーベリージャム 鶏肉のカレームニエル リョネス*ポテ アルファベットスープ	牛乳 鶏肉 チキンハム 無添加ベーコン	玉ねぎ いんげん キャベツ 人参 マッシュルーム	食パン じゃがいも 小麦粉 アルファベットマカロ ン サラダ油 ブルーベリージャム	425 659 786	18.0 28.0 33.2	14.2 21.8 25.0	2.60 3.50 4.20
11 / 木	おにぎり 持参の日	持参おにぎり 牛乳 かぼちゃコロッケ(ソース) キャベツの浅漬け 豚汁 アセロラゼリー	牛乳 豚肉 豆腐	キャベツ 人参 きゅうり 大根 ごぼう ねぎ つきこんにゃく	おにぎり かぼちゃコロッケ 揚げ油 じゃがいも アセロラゼリー	485 693 848	13.8 20.9 24.4	12.2 17.7 19.9	1.80 2.20 2.70
12 / 金	近幼	ごはん 牛乳 ショーロンポー ホイコーロー 中華スープ	牛乳 ショーロンポー 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	人参 ピーマン キャベツ ねぎ 小松菜 きくらげ	ごはん 砂糖 ごま油 でんぷん	417 619 780	17.6 25.0 30.1	13.0 18.3 23.7	1.90 2.30 3.00
15 / 月	棚小 近小	ごはん 牛乳 手作りミートローフ フレンチサラダ 絹さやのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 卵 豆腐 煮干粉	人参 コーン グリンピース キャベツ きゅうり 人参 絹さや 大根	ごはん パン粉 じゃがいも サラダ油 砂糖	486 711 835	21.8 30.2 34.5	15.9 22.3 24.8	1.70 2.10 2.50
16 / 火		ごはん 牛乳 ぶどうゼリー アジフリッター(幼)アジフライ(小中) ごまあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 アジ わかめ 豆腐 煮干粉	もやし キャベツ きゅうり 大根	ごはん すりごま ねりごま 揚げ油 砂糖 じゃがいも ぶどうゼリー	514 662 780	17.2 22.3 25.9	16.2 16.7 18.4	1.90 2.20 2.70
17 / 水	棚中	アップルパン 牛乳 手作りポテト大豆ミートグラタン ツナサラダ 野菜スープ	牛乳 大豆ミート ツナ 無添加ベーコン シュレッドチーズ	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ 人参 コーン たもぎたけ	アップルパン 小麦粉 いりごま サラダ油	488 782	19.7 30.5	15.6 24.0	2.40 3.30

5月



日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	あか	みどり	き	栄養成分表示				
			おもに体をつくる食品 	おもに体の調子を整える食品 	おもにエネルギーになる食品 	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
			kcal	g	g	g				
18 / 木	かみかみ 献立の日 社幼 棚中	ごはん 牛乳 かむ食品 笹かまのみそマヨ焼き かみかみサラダ すいとん汁	牛乳 笹かまぼこ ちりめんじゃこ 塩昆布 鶏肉 油揚げ	切り干し大根 キャベツ きゅうり 人参 白菜 大根 小松菜 干し椎茸	ごはん マヨネーズ すりごま 砂糖 すいとん	440 643	15.7 22.3	10.8 16.2	1.80 2.10	
19 / 金	食育の日 近幼	山菜入り五日タンメン 牛乳 シューマイ 大根ナムル 河内ばんかん	牛乳 シューマイ 豚肉	キャベツ 人参 もやし きゅうり ねぎ 山菜 メンマ 大根 ほうれん草 河内ばんかん	中華麺 砂糖 ごま油 ラー油	484 663 830	18.7 26.5 32.5	12.4 20.1 22.0	2.60 2.90 3.80	
22 / 月	社小	ごはん 牛乳 キャベツメンチカツ(ソース) もみづけ 大豆入りみそ汁	牛乳 メンチカツ わかめ 油揚げ 大豆	キャベツ 大根 きゅうり 人参 たくあん 小松菜	ごはん いりごま じゃがいも	438 633 770	13.5 19.6 23.2	12.4 17.3 20.0	2.20 2.60 3.20	
23 / 火	棚幼	ごはん 牛乳 ホキの三味焼き 切り干し大根の炒め煮 だまこ汁	牛乳 ホキ 鶏肉 さつまあげ	こねぎ 切り干し大根 人参 白菜 いんげん 干し椎茸 しめじ えのき こんにゃく	ごはん 砂糖 だまこもち ごま油 サラダ油	399 602 714	16.8 24.6 28.8	7.6 12.5 13.5	1.50 1.80 2.20	
24 / 水		コッペパン 牛乳 いちごジャム ハッシュポテト フルーツクレーミー ファイバースープ	牛乳 ヨーグルト 寒天 無添加ベーコン	白菜 人参 小松菜 しめじ バナナ パイン みかん りんご 黄桃 かんぴょう	コッペパン いちごジャム ハッシュポテト カテルゼリー ホイップ	495 772 927	12.8 22.5 26.8	15.5 23.0 25.9	1.80 2.60 3.10	
25 / 木		ごはん 牛乳 酢豚 キャベツのバンバンジー 春雨スープ	牛乳 豚肉 ソフトチキン 無添加ベーコン	玉ねぎ 人参 たけのこ しめじ 干し椎茸 ピーマン キャベツ きゅうり 人参 白菜 白菜 ねぎ	ごはん でんぷん 砂糖 ごま油 サラダ油 いりごま ラー油	479 688 805	16.3 23.0 26.3	17.3 23.1 25.6	2.30 2.60 3.00	
26 / 金		発芽玄米入りごはん 牛乳 糸かまサラダ チキンカレー ラムネゼリー	牛乳 糸かまぼこ 鶏肉	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ セロリー	発芽玄米ごはん じゃがいも サラダ油	480 715 846	13.0 20.3 23.5	12.8 19.1 21.7	2.40 3.00 3.60	
29 / 月	近幼	ごはん 牛乳 マグロカツ(ソース) ハムサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 マグロ チキンハム 油揚げ	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ 小松菜	ごはん じゃがいも 揚げ油 サラダ油	421 612 745	14.0 19.8 24.3	11.3 16.1 18.4	1.70 1.90 2.40	
30 / 火		ごはん 牛乳 厚焼き玉子 ひじきの炒め煮 大根のみそ汁	牛乳 厚焼き玉子 鶏肉 ひじき 油揚げ 麩 わかめ 大豆	人参 大根 つきこんにゃく	ごはん じゃがいも 砂糖 サラダ油	411 607 716	16.4 22.8 26.4	11.6 16.6 18.5	2.00 2.30 2.70	
31 / 水		ココア揚げパン 牛乳 甘酢肉団子 アスパラサラダ コーンスープ	牛乳 肉団子 麩	アスパラガス キャベツ 玉ねぎ きゅうり 人参 コーン	揚げパン 揚げ油	423 738 886	13.7 25.5 29.7	14.5 24.2 27.1	2.30 3.30 3.90	
合計:20食										
※ 栄養価の欄は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の摂取栄養量です。						1カ月平均	452	16.1	13.0	2.00
※ 天候や急激な価格の高騰等のため、献立が変更になる事があります。予めご了承願います。							669	23.8	18.9	2.50
※ アレルギーなどで知りたい食品等がありましたら、給食センターの栄養士までご相談ください。(TEL33-3438)							802	27.9	21.3	3.20