



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			
1 / 金	子どもの日に ちなんだ献立	たけのごはん おさかなフライ 若竹汁	牛乳 かつお節 豆腐	おさかなフライ わかめ	キャベツ きゅうり たけのこ にんじん	ほうれん草 コーン 絹さや	たけのごはん 油 こいぼろ(幼) 柏もち(小・中)	369 655 743	15.7 24.2 26.7	8.4 14.0 15.1	2.2 3.0 3.5		
7 / 木		わかめごはん 県産鶏つくね ほうれん草のみそ汁	牛乳 県産鶏つくね みそ	豆腐 ベーコン	たまねぎ ほうれん草 大根	いんげん もやし	わかめごはん じゃがいも 油	405 657 746	14.6 24.3 26.4	12.0 21.1 21.8	1.9 2.6 3.1		
8 / 金		ごはん タンドリーチキン コンソメスープ	牛乳 ヨーグルト ベーコン	鶏肉 大豆	枝豆 キャベツ たまねぎ	コーン にんじん 小松菜	ごはん じゃがいも	417 622 734	17.0 25.0 29.3	12.9 18.5 20.6	1.5 1.8 2.2		
11 / 月		ごはん 豚キムチ 中華スープ	牛乳 チキンハム 豆腐	豚肉 鶏肉 鶏卵	はくさい ねぎ もやし 大根	にら キムチ ほうれん草 にんじん	ごはん ごま ごま油 片栗粉	387 595 702	16.4 24.2 27.9	12.4 18.5 20.8	1.7 2.1 2.6		
12 / 火		ごはん かつおカツ 心のみそ汁	牛乳 みそ	かつおカツ	ブロッコリー にんじん はくさい	キャベツ きゅうり 大根	ごはん 油 じゃがいも ごま 麩	428 627 756	13.3 19.4 23.4	13.4 18.9 21.3	1.6 1.9 2.4		
13 / 水	棚小 棚中	黒糖コッペパン ミートローフ クリームシチュー	牛乳 豚肉	鶏肉 鶏卵	たまねぎ グリーンピース キャベツ にんじん	ミックスベジタブル マッシュルーム ブロッコリー コーン きゅうり	黒糖コッペパン さとう パン粉 ベシャメルルウ じゃがいも 油	489 739 897	23.0 32.9 39.6	16.8 24.5 28.6	1.9 2.6 3.2		
14 / 木	棚中 おにぎり持 参給食	持参おにぎり コロック 豚汁	牛乳 豚肉 みそ	わかめ 豆腐	キャベツ きゅうり たくあん はくさい	大根 にんじん ごぼう ねぎ	持参おにぎり つきこん コロック ごま 油 じゃがいも	429 633 768	13.2 20.3 24.2	11.8 17.4 19.9	1.7 2.1 2.5		
15 / 金	社幼 近幼	山菜うどん ほうれん草卵巻き	牛乳 なると巻 ほうれん草卵巻き ツナ	油揚げ 鶏肉 ひじき	山菜ミックス ねぎ キャベツ	にんじん 干しいたけ ブロッコリー	ソフトめん	460 625 691	23.9 31.6 34.9	16.0 22.2 24.4	2.1 2.5 2.9		
18 / 月	全小	ごはん ぎせい豆腐 肉みそスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ	豆腐 鶏卵 さつま揚げ	にんじん 切干大根 いんげん はくさい	にら 枝豆 干しいたけ もやし ねぎ	ごはん さとう 油 ごま油 春雨 ごま	474 688 821	22.7 30.8 36.3	15.7 21.8 25.2	1.9 2.4 2.8		
19 / 火		ごはん ヤンニョムチキン ワンタンスープ	牛乳 チキンハム なると	鶏肉 豚肉	キャベツ にんじん もやし 味付メンマ	きゅうり ねぎ ほうれん草	ごはん さとう ごま油 春雨 ワンタン	442 652 762	18.3 26.4 30.5	13.0 18.8 20.8	1.7 2.1 2.5		
20 / 水		背割れコッペパン 焼きそば 肉団子スープ	牛乳 ミートボール	豚肉 チキンハム	にんじん キャベツ 干しいたけ きゅうり	たまねぎ もやし たけのこ はくさい	コッペパン 油 焼きそばめん じゃがいも マロニー	403 630 762	15.0 23.7 28.1	13.6 20.8 24	2.1 2.9 3.5		



5月分学校給食献立予定表



日 / 曜	欠食校・行事等	献立名	献立			栄養成分表示								
			あか おもに体をつくる食品	みどり おもに体の調子を整える食品	き おもにエネルギーになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g					
21 / 木		麦ごはん ひき肉カレー 日向夏ゼリー	牛乳 大豆 カニかま(加無し)	豚肉 海藻サラダ	たまねぎ グリーンピース りんごソース きゅうり	にんじん トマトピューレ キャベツ	麦ごはん じゃがいも カレールウ	日向夏ゼリー 油	421 682 807	11.9 19.6 22.6	11.1 19.6 21.9	1.8 3.0 3.6		
22 / 金	棚幼社幼	ごはん アジフライ 油揚げのみそ汁	牛乳 みそ	アジフライ 油揚げ	キャベツ きゅうり ねぎ	にんじん 大根 小松菜	ごはん 油	じゃがいも	409 616 728	13.7 21.1 24.4	11.5 16.7 18.4	1.6 2.1 2.4		
25 / 月	近幼	ごはん ミートオムレツ わかめスープ	牛乳 ツナ わかめ	ミートオムレツ 豆腐	キャベツ きゅうり コーン	にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん	ふりかけ	434 632 747	15.1 21.5 24.6	16.1 21.7 24.7	1.7 2.0 2.4		
26 / 火		ごはん 白身魚のごまマヨ焼き 厚揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 みそ	ホキ切り身 厚揚げ	ごぼう はくさい 小松菜	にんじん いんげん ねぎ	ごはん ごま 油	つきこん さとう	401 617 729	16.0 24.3 28.3	12.6 19 21.2	1.6 2.1 2.5		
27 / 水		キャラメル揚げパン 肉団子 野菜スープ	牛乳 チーズ	肉団子	きゅうり コーン にんじん たまねぎ	キャベツ はくさい もやし えのき	キャラメル揚げパン	油	358 609 724	12.1 22.4 25.7	14.3 2.7 25.7	1.7 2.6 3.1		
28 / 木	かみかみ献立	ごはん ハンバーグおろしソース たけのこスープ	牛乳 大豆 豆腐	ハンバーグ わかめ	大根 きゅうり キャベツ 絹さや	ごぼう にんじん たけのこ	ごはん さとう	ごま	415 639 767	15.0 23.2 27.4	14.3 21.6 25.1	1.6 2.0 2.4		
29 / 金		しょうゆラーメン シューマイ	牛乳 豚肉 わかめ	なると シューマイ 寒天	メンマ にんじん 小松菜 大根	ねぎ もやし きゅうり キャベツ	中華めん	ごま油	410 621 777	17.8 27.3 33.3	11.5 19.3 21.0	2.2 2.8 3.3		
									合計:18食	1か月平均	419 641 758	16.3 24.5 28.5	13.1 19.8 22.2	1.8 2.3 2.8

※ 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。
 ※ 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。
 ※ 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)



給食では旬の食材を取り入れています、骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。

