

# 5月給食献立使用食品予定表

給食月目標  
～食事のあいさつをきちんとしよう～

| 日 付    | 献 立 名                                                 | 小学部        |              |              |            | おもな材料                        |                                                    |                                        |
|--------|-------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|------------|------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------|
|        |                                                       | 中・高等部      |              |              |            | 大きくなる                        | すっきりする                                             | 力がでる                                   |
|        |                                                       | エネルギーkcal  | たんぱく質g       | 脂質g          | 塩分g        | 血や肉になる                       | 体の調子を整える                                           | 熱や力になる                                 |
| 1 (木)  | ハヤシライス 卵スープ グリーンサラダ<br>ぶどうゼリー 牛乳                      | 587<br>757 | 20.1<br>24.9 | 20.2<br>23.9 | 2.5<br>3.2 | ぶた肉 たまご<br>牛乳                | にんじん たまねぎ<br>ニンニク ほうれん草<br>ブロッコリー キャベツ<br>アスパラ     | こめ むぎ<br>でん粉 サラダ油<br>ゼリー               |
| 2 (金)  | <こどもの日献立><br>たけのこご飯 すまし汁 ハンバーグ<br>フライドポテト こどもの日ゼリー 牛乳 | 606<br>814 | 20.9<br>26.6 | 21.6<br>26.1 | 2.2<br>2.8 | 油揚げ 牛乳<br>ぶた肉                | たけのこ にんじん<br>しめじ                                   | こめ じゃがいも<br>さとう 花ふ<br>ゼリー              |
| 7 (水)  | <地場産物活用献立><br>ご飯 みそ汁 ぶた肉のねぎしお炒め<br>おひたし ヨーグルト 牛乳      | 554<br>729 | 23.3<br>28.8 | 20.7<br>23.9 | 1.8<br>2.3 | 油揚げ かつおぶし<br>ぶた肉 牛乳<br>ヨーグルト | ほうれん草 えのきたけ<br>もやし ねぎ<br>ニンニク レモン<br>キャベツ にんじん     | こめ                                     |
| 8 (木)  | 麦ご飯 みそ汁 とり肉のてり焼き<br>大根サラダ パイン缶 牛乳                     | 501<br>705 | 20.2<br>30.7 | 15.3<br>18.8 | 1.7<br>2.3 | 牛乳 とり肉                       | しめじ だいこん<br>きゅうり パイン缶                              | こめ むぎ<br>じゃがいも さとう                     |
| 9 (金)  | キーマカレーライス コンソメスープ<br>温野菜サラダ ラ・フランスゼリー 牛乳              | 586<br>782 | 22.2<br>28.1 | 20.8<br>24.8 | 1.9<br>2.3 | ぶた肉 ひよこ豆<br>牛乳               | たまねぎ にんじん<br>トマト ニンニク<br>もやし しいたけ<br>こまつな かぼちゃ     | こめ はちみつ<br>サラダ油 ゼリー                    |
| 12 (月) | ご飯 白いんげん豆のスープ<br>とり肉と野菜のガーリックソテー<br>トマトオムレツ プリン 牛乳    | 629<br>806 | 24.1<br>30.1 | 21.0<br>24.2 | 2.0<br>2.6 | 白いんげん豆 牛乳<br>とり肉 たまご         | たまねぎ キャベツ<br>ピーマン にんじん                             | こめ サラダ油<br>バター プリン                     |
| 13 (火) | 麦ご飯 みそ汁 とんかつ せんキャベツ<br>くきわかめ煮つけ 牛乳                    | 515<br>780 | 20.0<br>28.9 | 20.1<br>29.9 | 2.0<br>2.7 | とうふ くきわかめ<br>ぶた肉 牛乳<br>油揚げ   | ねぎ ほうれん草<br>キャベツ にんじん<br>いんげん                      | こめ むぎ<br>サラダ油 さとう<br>パン粉 小麦粉           |
| 14 (水) | チャーハン チンゲンサイスープ ぎょうざ<br>みかんゼリー 牛乳                     | 591<br>745 | 20.2<br>26.3 | 19.5<br>25.0 | 2.3<br>2.9 | たまご ぶた肉<br>牛乳                | ねぎ グリンピース<br>たまねぎ にんじん<br>チンゲンサイ                   | サラダ油 こめ<br>ゼリー                         |
| 15 (木) | ご飯 コンソメスープ 煮こみハンバーグ<br>ビーンズサラダ 桃缶 牛乳                  | 552<br>740 | 20.6<br>26.1 | 18.5<br>22.1 | 2.1<br>2.5 | ぶた肉 ミックスビーンズ<br>牛乳           | もやし にんじん<br>ほうれん草 たまねぎ<br>マッシュルーム キャベツ<br>きゅうり もも缶 | こめ サラダ油<br>さとう                         |
| 16 (金) | ちゅうかどん はるさめスープ ナムル<br>アセロラゼリー 牛乳                      | 556<br>737 | 19.5<br>25.5 | 17.5<br>21.9 | 1.8<br>2.3 | ぶた肉 牛乳                       | たまねぎ にんじん<br>キャベツ しいたけ<br>ほうれん草 たけのこ<br>もやし        | こめ でん粉<br>ごま油 サラダ油<br>はるさめ ゼリー         |
| 19 (月) | 麦ご飯 みそ汁 さわらの天ぷら いそかあえ<br>あまなつ缶 牛乳                     | 560<br>787 | 22.6<br>30.1 | 19.7<br>25.8 | 1.6<br>2.0 | 油揚げ のり<br>さわら 牛乳             | たまねぎ もやし<br>にんじん ほうれん草<br>なつみかん                    | こめ 小麦粉<br>むぎ じゃがいも<br>サラダ油             |
| 20 (火) | ご飯 卵スープ とり肉のトマト煮<br>コールスローサラダ ヨーグルト 牛乳                | 549<br>750 | 25.0<br>35.8 | 16.4<br>19.8 | 2.0<br>2.6 | たまご とり肉<br>ヨーグルト 牛乳          | たまねぎ ほうれん草<br>しめじ ニンニク<br>トマト キャベツ<br>きゅうり にんじん    | こめ でん粉<br>サラダ油                         |
| 21 (水) | ごもくうどん あつ焼き卵 からしあえ<br>ももゼリー 牛乳                        | 617<br>744 | 23.1<br>29.3 | 27.3<br>32.1 | 2.7<br>3.4 | ぶた肉 油揚げ<br>たまご 牛乳            | しめじ ごぼう<br>にんじん だいこん<br>キャベツ                       | うどん サラダ油<br>ゼリー                        |
| 22 (木) | 麦ご飯 わかたけ汁 ぶた肉のみそ焼き<br>ほうれん草サラダ みかんクレープ 牛乳             | 557<br>793 | 21.5<br>31.9 | 21.6<br>29.1 | 2.1<br>2.9 | かまぼこ ぶた肉<br>牛乳               | たけのこ ねぎ<br>ほうれん草 もやし<br>にんじん                       | こめ むぎ<br>ごま油 さとう<br>クレープ               |
| 23 (金) | チキンカレーライス コンソメスープ<br>コーンサラダ レモンゼリー 牛乳                 | 603<br>774 | 22.5<br>27.9 | 15.5<br>17.9 | 2.4<br>3.1 | とり肉 牛乳                       | にんじん たまねぎ<br>トマト ニンニク<br>もやし こまつな<br>しめじ キャベツ      | こめ むぎ<br>サラダ油 じゃがいも<br>ゼリー             |
| 26 (月) | 麦ご飯 けんちん汁 もろの煮つけ<br>みそマヨあえ ヨーグルト 牛乳                   | 558<br>740 | 26.4<br>34.2 | 16.6<br>19.1 | 2.0<br>2.6 | とり肉 とうふ<br>もろ 牛乳<br>ヨーグルト    | ごぼう にんじん<br>だいこん キャベツ<br>きゅうり                      | こめ むぎ<br>さといも サラダ油<br>さとう              |
| 27 (火) | ビビンバどん わかめスープ<br>しゅうまい フルーツあんにんプリン 牛乳                 | 552<br>756 | 21.8<br>28.9 | 18.9<br>23.2 | 2.0<br>2.6 | ぶた肉 たまご<br>わかめ とうふ<br>牛乳     | ほうれん草 もやし<br>にんじん ニンニク<br>しょうが たまねぎ                | こめ さとう<br>サラダ油 プリン                     |
| 28 (水) | 黒パン いちごジャム 卵スープ<br>とり肉と野菜のクリーム煮 こふきいも<br>アセロラゼリー 牛乳   | 630<br>749 | 25.6<br>31.0 | 17.3<br>20.0 | 3.0<br>3.8 | たまご とり肉<br>牛乳                | しいたけ ほうれん草<br>たまねぎ ブロッコリー<br>パセリ                   | パン ジャム<br>でん粉 小麦粉<br>サラダ油 じゃがいも<br>ゼリー |
| 29 (木) | 麦ご飯 みそ汁 ぶた肉コロッケ<br>せんキャベツ たけのこのおかか煮 牛乳                | 513<br>783 | 17.2<br>22.7 | 18.0<br>26.2 | 1.7<br>2.4 | かつおぶし 油揚げ<br>牛乳 ぶた肉          | ほうれん草 しめじ<br>ねぎ キャベツ<br>たけのこ いんげん                  | こめ むぎ<br>じゃがいも サラダ油<br>パン粉 小麦粉         |
| 30 (金) | カレーピラフ ゆばとこまつなのスープ<br>いり卵サラダ パンナコッタ 牛乳                | 577<br>738 | 21.4<br>26.1 | 22.1<br>25.8 | 2.3<br>2.9 | ぶた肉 ゆば<br>たまご 牛乳             | たまねぎ グリンピース<br>にんじん えのきたけ<br>こまつな キャベツ             | サラダ油 こめ<br>パンナコッタ                      |

※献立や使用する食品は都合により変更することがあります。

地場産物活用献立・・・7日

栃木県産の、米、牛乳、ヨーグルト、ほうれん草、大豆、もやし、ねぎを使用する予定です。

| 一人あたりの学校給食摂取基準 |         |         |
|----------------|---------|---------|
| 小学部            | 中・高等部   |         |
| エネルギー          | 570kcal | 780kcal |
| たんぱく質          | 24.2g   | 33.2g   |
| 脂質             | 15.8g   | 21.6g   |
| 塩分             | 2g未満    | 2.5g未満  |