



5月分学校給食予定献立表

献立目標：初夏を味わおう



2020. 御前崎市立浜岡学校給食センター

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維		
1 八十八夜 献立 金	つゆひかりいりロールパン	小麦粉(こむぎこ) 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳 (だっしふんにゅう)	茶(ちゃ)		塩	池新田幼 全小 浜岡中
	ぎゅうにゅう			鶏肉 (とりにく)	牛乳 (ぎゅうにゅう)				
	つゆひかりいりチキンカツ	小麦粉 パン粉(こ)	米油 (こめあぶら)			茶(ちゃ)		塩 こしょう	
	コーンポタージュ	小麦粉	バター 植物油(しょくぶつゆ)	ベーコン	脱脂粉乳 フーズ	人参(にんじん) パセリ	玉(たま)ねぎ とうもろこし	チキンスープ コンソメ 塩 こしょう	
	キャベツのごまじゃこサラダ		ごま		らす		もやし キャベツ	しょうゆ	
7 木	ごはん	米(こめ)							全小 浜岡中
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ぶたにくのジャージャーやき		米油 (こめあぶら)	豚肉(ぶたにく)			玉ねぎ エリンギ しょうが にんにく	酒 しょうゆ みりん	
	のっぺいじ	でん粉		豆腐(とうふ) 油揚げ(あぶらあげ)		大参	大根(だいこん) こんにゃく しめじ	塩 しょうゆ だし用割り節 昆布だし 酒 しょうゆ 酒	
	しんじゃがいものカレーソテー	じゃが芋 砂糖	米油	鶏肉		グリーンピース	しょうが	塩 カレー粉	
8 金	レーズンいりロールパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		ほしぶどう	塩	全小 浜岡中
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ツナオムレツ	砂糖 でん粉	大豆油 (だいずあぶら) 米油	卵(たまご) 大豆粉 鰯油漬			玉ねぎ	塩 しょうゆ 酢 りんご果汁	
	ビーンズシチュー	小麦粉 金時豆(きんときまめ) ひよこ豆 砂糖 でん粉	米油 豚脂(とんし)	大豆	脱脂粉乳 クリーム チーズ	人参	枝豆(えだまめ) 玉ねぎ にんにく	塩 こしょう コンソメ ワイン チキンスープ	
	キャベツとコーンのソテー		米油				キャベツ とうもろこし	塩 こしょう しょうゆ コンソメ	
11 月	つゆひかりいりごはん	米				茶		塩 酒	幼 499 18.8 小 615 24.2 中 778 29.9
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	くろはんべんのいそべフライ	小麦粉 でん粉 パン粉 砂糖	米油	黒はんぺん (鱈 鱈)	青のり (あお)			塩 こしょう	
	とんじる			豚肉 みそ 油揚げ		人参 葉ねぎ	ごぼう キャベツ こんにゃく	だし用割り節	
	たけのこのとさに	でん粉 砂糖	植物油	ちくわ(スリカケラ 1ヨリガ1) 鰹割り節 (かつおけずりぶし)			たけのこ しらたき	しょうゆ 酒 みりん 塩 和風だし	
12 火	ベーコンごはん	米 大麦(おおむぎ)	米油 バター	ベーコン	チーズ			塩 こしょう	幼 449 17.8 小 624 24.2 中 760 29.1
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	メルルーサのマリネ	砂糖 でん粉	米油 オリーブ油	メルルーサ		人参	玉ねぎ レモン果汁	酢 しょうゆ 塩 こしょう	
	はるやさいのスープ	じゃが芋(いも)		ウインナー		人参 パセリ	玉ねぎ セロリー	塩 こしょう コンソメ チキンスープ	
	コーンサラダ	砂糖	米油				とうもろこし キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう	
13 水	むぎごはん	米 大麦							幼 477 17.9 小 662 24.1 中 809 28.9
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ちくさたまごやき	でん粉 砂糖	米油	卵 鶏肉		人参 ほうれん草	しいたけ たけのこ	醤油 酢 塩 しょうゆ みりん	
	ポークカレー	じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 豚脂 植物油	豚肉 大豆粉	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	塩 こしょう 加-粉 オリーブ油 ワイン コンソメ トマトケチャップ ソース	
	きゅうりのひたひた	砂糖	ごま油	鰹割り節			きゅうり	塩 しょうゆ 酢 唐辛子	
14 木 フィリピン料理	むぎごはん	米 大麦							北こ園
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	アドボ	砂糖	米油	鶏肉			玉ねぎ にんにく	しょうゆ 塩 こしょう 酢	
	たまねぎとシロのスープ	でん粉		豆腐		にら 人参	玉ねぎ とうもろこし えのきだけ	中華スープ チキンスープ しょうゆ 塩 酒	
	パンシット・ビーフン	ビーフン	米油	豚肉 えび		人参	キャベツ レモン果汁	しょうゆ 塩 こしょう オリーブ	
15 金	しゃくパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	幼 499 17.9 小 628 23.0 中 805 29.0
	ピーナッツクリーム	小麦粉 水あめ 砂糖	ピーナッツバター ショートニング					塩	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	コーンフライ	小麦粉 パン粉 砂糖	ショートニング 植物油 米油 コーンフラワー	大豆粉			とうもろこし	塩	
	たまごとやさいのスープ	でん粉		ウインナー 卵 豆腐		人参 ほうれん草	キャベツ	チキンスープ しょうゆ こしょう 塩 コンソメ	
	くきわかめサラダ	砂糖	ごま油	鰯油漬 (まぐろあぶらづけ)	莖わかめ (くき)	人参	きゅうり	酢 しょうゆ	
	キウイフルーツ						キウイフルーツ		



日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	給食なし エネルギーたんぱく質 kcal
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維		
18 月	うどん	小麦粉						塩	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ちくわのいそべあげ	小麦粉	米油	ちくわ (スケソウダラ イトヨリダイ)	青のり				
	きつねうどんじる			鶏肉 油揚げ		人参 小松菜	玉ねぎ 根深ねぎ しめじ ほししいたけ	酒 しょうゆ みりん 和風だし 昆布だし 塩 だし用削り節	
月	キャベツとコーンのいためもの		米油				キャベツ とうもろこし	塩 しょうゆ コンソメ しょうゆ	幼 461 19.1 小 612 26.0 中 720 31.1
	とうにゅうのプラマンジェ	水あめ 砂糖	アーモンド	豆乳	乳製品				
19 火	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				高松幼
	いそはなたまごやき	砂糖 水あめ てん粉	植物油	卵	青のり	人参	しょうが	酢 だし みりん 酢 塩 しょうゆ	
	にくじゃが	じゃが芋 砂糖	米油	豚肉		人参 グリーンピース	玉ねぎ こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん	幼 445 17.1 小 615 23.0 中 749 27.5
月	キャベツのあかしそあえ	砂糖		鯉削り節		赤(あか)しそ	キャベツ きゅうり	塩 しょうゆ	
20 水	むぎごはん	米 大麦							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	あげぎょうざ	小麦粉 でん粉 砂糖	豚脂 ごま油 大豆油 米油	鶏肉 大豆粉			キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 塩 ごしょう 魚介だし	
	マーボー豆腐	でん粉 砂糖	米油 ごま油	豚肉 豆腐 みそ		人参	だけのこ 根深ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく もやし	しょうゆ 酒 中華スープ 豆板醤	幼 477 17.4 小 661 23.4 中 807 28.0
月	もやしはいそかあえ				のり	ほうれん草	しょうゆ		
21 木	ふるさと給食の日								
	にんじんごはん	米 大麦	米油			人参		しょうゆ 酒 みりん 和風だし	高松幼
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	かつおフライ	パン粉 小麦粉 でん粉	米油	鯉(かつお)				塩 しょうゆ	
	たぬきじる		ごま油	油揚げ みそ		小松菜	こんにゃく 大根 ごぼう しめじ	だし用削り節	
月	しんじゃがいものにももの ミニトマト	じゃが芋 砂糖	米油	豚肉			枝豆(えだまめ)	しょうゆ 酒 みりん	幼 465 21.0 小 641 28.5 中 781 34.5
22 金	まるがたスライスパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	
	スライスチーズ				チーズ				
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ハンバーグのトマトソースがけ	砂糖 でん粉	米油 豚脂	鶏肉 豚肉 大豆粉			玉ねぎ りんご しょうが にんにく	塩 ソース トマトケチャップ	
	エリンギのポテトチャウダー	じゃが芋 小麦粉 砂糖 でん粉	オリーブ油 豚脂	ベーコン 大豆粉	脱脂粉乳 クリーム チーズ	人参 パセリ	エリンギ 玉ねぎ にんにく	塩 ワイン チキンスープ ごしょう	幼 536 22.7 小 675 28.3 中 847 34.9
月	コールスローサラダ	砂糖 水あめ	植物油 オリーブ油	大豆粉			キャベツ きゅうり レモン果汁 こんにゃく粉	酢 塩 しょうゆ	
25 月	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	いかのチリソースに	でん粉 砂糖	米油 ごま油	いか			にんにく しょうが	しょうゆ 酒 外 だし トマトケチャップ	
	ちゅうかスープ	小麦粉 でん粉		ミートボール (鶏肉 豚肉) 豆腐		人参 小松菜	たけのこ しょうが ほししいたけ	中華スープ 塩 酒 しょうゆ チキンスープ	幼 435 18.2 小 601 24.5 中 731 29.5
月	もやしサラダ	砂糖 水あめ		大豆粉		人参 青(あお)しそ	もやし きゅうり レモン果汁	塩 しょうゆ 魚しょう みりん だし 酢	
26 火	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				高松幼
	さわらのさいきょうやき	砂糖		鯖(さわら) みそ				塩	
	かきたまじる	でん粉		卵 豆腐		人参 ほうれん草	玉ねぎ	しょうゆ 酒 昆布だし 塩 だし用削り節	
月	ごもくにまめ	砂糖	米油 ごま	大豆 ちくわ (スケソウダラ イトヨリダイ)	ひじき	人参	ごぼう こんにゃく	塩 酒 しょうゆ 和風だし みりん	幼 424 19.0 小 585 25.7 中 710 31.0
27 水	香川県の料理								
	いりこめし	米 大麦 砂糖	米油		煮干し	人参	こんにゃく	しょうゆ 酒 塩	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	とりにくのゆずあえ	でん粉	米油	鶏肉			ゆず果汁	しょうゆ みりん	
	うちこみうどんじる	うどん(小麦粉)		豚肉 油揚げ みそ	昆布	人参	大根 根深ねぎ ごぼう	だし用削り節	幼 447 22.1 小 618 30.4 中 752 37.0
月	チンゲンサイのおかかあえ			鯉削り節		チンゲン菜	キャベツ	しょうゆ	
28 木	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	レバーのケチャップあえ	でん粉 砂糖	米油	豚レバー 豚肉			レモン果汁	ソース ワイン トマトケチャップ	
	わかめのみそしる	じゃが芋		豆腐 みそ	若布	人参 葉ねぎ	大根 えのきだけ	だし用削り節	幼 447 20.5 小 618 27.8 中 752 33.7
月	キャベツのビーナッツあえ		落花生(らっかせい)				キャベツ もやし	しょうゆ	
29 金	せわれロールパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	チリコンカン	金時豆 レンズ豆 小麦粉	米油	豚肉		青ピーマン	玉ねぎ	ワイン 塩 ソース ごしょう タバスコ トマトケチャップ	
	とうふスープ			豆腐 ベーコン		人参 小松菜	キャベツ しめじ	塩 しょうゆ コンソメ ワイン	幼 463 18.9 小 590 24.4 中 743 30.2
	月	コーンポテト	じゃが芋	バター			パセリ	とうもろこし	塩 しょうゆ
月	ニューサマーオレンジ						ニューサマーオレンジ		

※学校給食摂取基準 小学校3.4年生 I補+ -650kcalたんぱく質21~33g 中学生I補+ -830kcalたんぱく質27~42g ※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸は各自持参してください。※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)

