



# 5月分学校給食予定献立表

献立目標：初夏を味わおう



2021. 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 [詳細]-たんぱく質 kcal
		たんすい/かぶつ 炭水化物	しつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんにい ビタミンC・繊維		
6 八十八夜 献立 木	つゆひかりいりごはん	米(こめ)				茶(ちゃ)		塩 酒	
	ぎゅうにゅう				牛乳 (ぎゅうにゅう)				
	くろはんべんの ちゃごろもあげ	小麦粉(こむぎこ)	米油 (こめあぶら)	黒はんぺん (鱈肉 鱈肉)		茶			
	とんじる	じゃが芋(いも)		豚肉(ぶたにく) 豆腐(とうふ) みそ		人参(にんじん) 葉(はねぎ)	えのきたけ もやし	だし用削り節	
チンゲンサイのピーナッツあえ	砂糖(さとう)	落花生 (らっかせい)				チンゲン菜(さい)	キャベツ	しょうゆ	幼 439 17.2 小 607 23.2 中 738 27.8
7 金	しょくパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳 (だっしやんにゅう)			塩	
	ピーナッツクリーム	小麦粉 砂糖 水(みず)あめ	ピーナッツバター ショートニング					塩	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	オムレツのトマトソースかけ	砂糖 でん粉(でん)	大豆油 (だいずあぶら)	卵(たまご)				トマトソース 酢 ソース 塩	
	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(とんし)	ベーコン 大豆粉(だいずこ)	脱脂粉乳 クリーム チーズ	人参 パセリ	エリンギ 玉(たま)ねぎ にんにく	だししょうゆ オリーブ油	幼 529 18.4 小 658 23.3 中 823 29.1
こまつなとコーンのサラダ	砂糖	米油			小松菜(こまつな)	キャベツ とうもろこし	酢 塩 しょうゆ		
10 月	ベーコンごはん	米 大麦(あおむぎ)	バター 米油	ベーコン	チーズ			塩 しょうゆ	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	チキンのハーブやき		オリーブ油	鶏肉(とりにく)		パセリ バジル	にんにく	だししょうゆ オリーブ油	
	レタスとトマトのたまごスープ	でん粉	オリーブ油	卵 ウインナー		セロリー 人参 トマト	玉ねぎ レタス	だししょうゆ オリーブ油	
	コーンサラダ	砂糖	米油				とうもろこし キャベツ きゅうり	塩 しょうゆ 酢	幼 475 20.1 小 662 27.5 中 809 33.3
11 火	むぎごはん	米 大麦							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ぶたにくのしょうがいため		米油	豚肉			玉ねぎ しょうが にんにく	酒 みりん しょうゆ	
	たけのこのみそしる			豆腐 みそ 油揚げ(あぶらあ)		さやえんどう 人参	たけのこ もやし えのきたけ	だし用削り節	幼 504 23.5 小 700 32.1 中 857 39.2
あおりのポテトビーンズ	じゃが芋 小麦粉 でん粉	米油	大豆(だいず)	青のり (あお)			塩		
12 水	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				浜岡中
	さわらのしおこうじやき	こうじ 砂糖		鯖(さわら)				塩 みりん	
	けんちんじる		ごま油	豆腐 油揚げ		人参 葉ねぎ	こんにゃく ごぼう 大根(だいこん)	だし用削り節 しょうゆ	幼 435 20.0 小 601 27.1 中 731 32.8
	チンゲンサイのわらうりソテー		ごま ごま油	豚肉		チンゲン菜	キャベツ	塩 しょうゆ みりん	
13 木	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				浜岡中 北公園
	ごもくたまごやき	でん粉 砂糖 小麦粉	米油 大豆油	卵 大豆粉 かまぼこ(スリカ タ)		人参	たけのこ しいたけ 長(なが)ねぎ	塩 酢	
	なまあげのちゅうかに	砂糖 でん粉	米油 ごま油	えび 豚肉 厚揚げ(あつあげ) 大豆粉		人参 グリーンピース	たけのこ ほししいたけ 白菜(はくさい) にんにく しょうが	酒 中華スープ 塩 しょうゆ しょうゆ	幼 452 18.3 小 626 24.7 中 763 29.7
	ほうれんそうともやしちゅうかあえ	砂糖	ごま油		しらす	ほうれん草(そう)	もやし	しょうゆ 酢 塩	
14 金 フランスの料理	マーガリンいり バターロールがたパン	小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン		脱脂粉乳			塩	浜岡中
	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(かじゅう)	酢 しょうゆ 塩 しょうゆ	
	はるやさいのポトフ	じゃが芋 小麦粉	オリーブ油 バター	ウインナー		人参 パセリ	大根 キャベツ セロリー 玉ねぎ	塩 しょうゆ オリーブ油	
	リヨネーズポテト	じゃが芋		ベーコン			玉ねぎ	塩 オリーブ油	幼 554 20.0 小 699 25.8 中 897 32.3
シュークリーム	小麦粉 砂糖	ココア	卵	乳製品(にゅう せいひん)			ゼラチン		
17 月	ちゅうかめん	小麦粉							
	ぎゅうにゅう				牛乳				浜岡中
	あげきょうざ	小麦粉 でん粉 パン粉 砂糖		豚肉 鶏肉 大豆粉			キャベツ 玉ねぎ しょうが	しょうゆ 塩 しょうゆ	
	しょうゆラーメンスープ	砂糖	大豆油 豚脂	焼豚(やきぶた) なると (スリカウイ)		人参 チンゲン菜	たけのこ ほししいたけ もやし 根深(ねふ)かねぎ とうもろこし しょうが	しょうゆ しょうゆ 中華スープ 塩 ゼラチン	
	こまつなのツナいため		ごま ごま油	卵 豆腐 鮭油漬(まぐろあぶらづけ)		小松菜	キャベツ	塩 しょうゆ みりん	幼 441 18.9 小 615 26.0 中 737 31.0
ジュースフルーツ						ジュースフルーツ			
18 火	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	さばのみそに	砂糖		鯖(さば) みそ			しょうが	みりん	
	ほうれんそうのかきたまじる	でん粉		卵 豆腐		ほうれん草 人参	玉ねぎ	しょうゆ 塩 酒 だし用削り節	
	ごもくきんぴら	砂糖	ごま ごま油	さつま揚げ(ス リカウイ)		人参	ごぼう 枝豆(えだまめ) れんこん こんにゃく	しょうゆ みりん 和風だし 酒	幼 458 16.8 小 635 22.5 中 774 26.9

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 1日給食-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	しつ 無機質	カロテン	せいの ビタミンC・繊維		
19 水	にんじんごはん	米 大麦	米油	魚	牛乳	人参	ビタミンC・繊維	しょうゆ 酒 みりん 和風だし	
	ぎゅうにゅう								
	かつおフライ	小麦粉 パン粉 でん粉	米油	鯉(かつお)				塩 こしょう	
	ためきじる			油揚げ みそ		小松菜 人参	こんにやく 大根 ごぼう しめじ	だし用削り節	
	しんじゃがいものソテー	じゃが芋 砂糖	米油	鶏肉 大豆粉		グリーンピース	しょうが	しょうゆ 酒 塩 カレー粉	幼 446 20.5 小 614 27.8 中 746 33.7
ミニトマト					ミニトマト				
20 木	むぎごはん	米 大麦			牛乳				池新田幼 高松幼
	ぎゅうにゅう								
	にしよくそばろ	砂糖	米油	卵 鶏肉			枝豆 しょうが	しょうゆ 酒 塩	
	じゃがいものみそしる	じゃが芋		豆腐 みそ		人参 葉ねぎ	玉ねぎ	だし用削り節	幼 449 21.0 小 622 28.5 中 758 34.6
だいこんサラダ	砂糖	ごま ごま油 米油	鰹削り節 (かつおけずりぶし)			大根 キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ		
21 金	ロールパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳 牛乳			塩	高松幼
	ぎゅうにゅう								
	ココロマーレードチキン	砂糖 でん粉 水あめ	米油	鶏肉			いよかん 夏(なつ)みかん ゆず果汁 にんにく	ワイン 塩 しょうゆ	
	チンゲンサイととうふのスープ		オリーブ油	豆腐		人参 チンゲン菜	セロリー 玉ねぎ にんにく	塩 こしょう コメ 酢	幼 457 21.1 小 623 28.9 中 757 35.1
アスパラガスとコーンのソテー		バター	ベーコン		アスパラガス	キャベツ とうもろこし	塩コメ こしょう		
パン						パン			
24 月	ごはん	米			牛乳				
	ぎゅうにゅう								
	とりにくのしるこまやき	砂糖	ごま	鶏肉				しょうゆ 塩 酒	
	はるやさいのみそしる	じゃが芋		みそ		人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ	だし用削り節	幼 439 20.3 小 608 27.5 中 740 33.3
たけのこのとさに	砂糖		油揚げ 鰹削り節	しらす		たけのこ こんにやく さやえんどう	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
25 火	ごはん	米			牛乳				高松幼
	ぎゅうにゅう								
	レバーのちゅうかあげ	でん粉 砂糖	米油 ごま油	豚肉 豚レバー		葉ねぎ	にんにく しょうが	しょうゆ 酒 ソース	
	わかめのスープ		ごま	豆腐	若布(わかめ)	人参 小松菜	玉ねぎ	中華スープ しょうゆ 塩	幼 439 18.0 小 608 24.2 中 740 29.1
ちゅうかサラダ	砂糖	ごま油	ハム		人参	きゅうり もやし	しょうゆ 酢 塩		
26 水	むぎごはん	米 大麦			牛乳				
	ぎゅうにゅう								
	にこみたまご			卵				しょうゆ みりん	
	チキンカレー	じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 豚脂 植物油(しょうゆ)	鶏肉 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	かつおごしょう 塩 加粉 コメ 粒状-アミノ酸	幼 487 19.6 小 676 26.5 中 827 32.0
きゅうりとキャベツのひたひた	砂糖	ごま油	鰹削り節			きゅうり キャベツ	塩 しょうゆ 酢 唐辛子		
27 木	どんろけめし	米 大麦 砂糖	ごま油	豆腐 油揚げ		人参 葉ねぎ	ごぼう	しょうゆ 酒 和風だし	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	とびうおのフライ	小麦粉 パン粉 でん粉	米油 菜種油(なたねあぶら)	とびうお 大豆粉				塩	
	とうふちくわいり つみれじる		ごま油	豆腐ちくわ(わかめ) 作りかき揚げ つみれ(わかめ) 鰹 大豆粉) みそ		人参	大根 えのきだけ 根深ねぎ	だし用削り節 酒	
ポテトサラダ	じゃが芋 水あめ	植物油	大豆粉		人参	キャベツ きゅうり レモン果汁 こんにやく粉(C)	塩 こしょう 酢 りんご酢	幼 450 20.1 小 621 27.3 中 756 33.0	
28 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				
	パンバーグの トマトソースかけ	砂糖	米油 豚脂	鶏肉 豚肉 大豆粉			玉ねぎ りんご にんにく しょうが	塩 ソース トマトケチャップ	
コーンポタージュ	小麦粉	バター 植物油	ベーコン	脱脂粉乳 クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ とうもろこし	酢 コメ 塩 こしょう	幼 518 23.3 小 698 30.9 中 851 37.4	
くきわかめサラダ	砂糖	ごま油	鰹油漬	きくわかめ	人参	キャベツ	酢 しょうゆ		
31 月	うどん	小麦粉			牛乳			塩	東小
	ぎゅうにゅう								
	ごぼうとしらすのかきあげ	さつまいも 小麦粉 でん粉	ごま 米油		しらす	人参 糸(いと)みつば	ごぼう	塩	
	さんさいうどんじる	でん粉		鶏肉 油揚げ かまぼこ (わかめ)		人参 小松菜	たけのこ 根深ねぎ わらび しめじ なめこ	だし用削り節 酒 塩 しょうゆ みりん	
	じゃがいものとさに	じゃが芋		鰹削り節				しょうゆ みりん 和風だし	幼 445 18.3 小 616 25.0 中 742 29.8
ニューサマーオレンジ						ニューサマーオレンジ			

★☆☆ 28日(金) まるがたスライスパンにスライスチーズをはさんでたべましよう。 ☆☆☆

※学校給食摂取基準 小学校3.4年生 1人1日-650kcalたんぱく質21~33g 中学生1人1日-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)



農林水産省が、食育の取組についての情報発信及び普及啓発を目的として作成した**食育ピクトグラム**です。  
5 よくかんで食べよう 「よくかんで食べるにより歯の発達・維持、食べ物による窒息を防ぎます。」