



# 5月学校給食予定献立表



2023年 5月

矢吹町立三神小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	牛乳 たけのごはん すまし汁 さわらのごまみそづけ ほうれんそうのあえもの 【端午の節句デザート・・かしわもち】	牛乳 さわら とりひきにく あずき あぶらあげ しみどろふ かんてん ぎょにく	ごはん あぶら さとう ごま みそ でんこ ばくがとう じょうしんこ	ごぼう にんじん たけのご ほうれんそう もやし みつば トマト しいたけ	657 kcal 25.0 g 17.5 g 1.6 g
2火	牛乳 チャンポンめん にらまんじゅう かたぬきチーズ	牛乳 ぶたにく いか うずらたまご ぎょにくすりみ チーズ	ソフトめん あぶら ごまあぶら こむぎこ ラーゆ	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ にら ねぎ にんにく しょうが ねぎ	643 kcal 33.3 g 22.5 g 2.2 g
8月	牛乳 ごはん にらたま汁 とりのてりやき ブロッコリーのちゅうかあえ	牛乳 とりにく ソフトチキン たまご	ごはん さとう マヨネーズ すりごま じゃがいも でんこ	ブロッコリー キャベツ にら ねぎ にんじん しょうが	630 kcal 26.9 g 25.4 g 2.1 g
9火	牛乳 こくとうコッペパン ポトフ えだまめフリッター チーズのサラダ	牛乳 ぶたにく えだまめ おきあみ ハム チーズ	こくとうコッペパン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ でんこ	キャベツ にんじん かぶ たまねぎ はくさい セロリー	651 kcal 20.7 g 22.2 g 2.3 g
10水	牛乳 ごはん はるキャベツのみそ汁 さばのサラサやき なまあげのそぼろに	牛乳 さば あぶらあげ みそ なまあげ とりにく こんぶ	ごはん こんにやく あぶら さとう でんこ	キャベツ にんじん だいこん グリーンピース たまねぎ しょうが トマト	668 kcal 28.6 g 27.6 g 1.3 g
11木	牛乳 ナン キーマカレー わかめサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく わかめ ヨーグルト	ナン ごま カレールウ	たまねぎ にんじん セロリー パセリ しょうが にんにく コーン トマト きゅうり	663 kcal 19.9 g 22.6 g 2.2 g
12金	牛乳 ごはん マーボーどうふ パンサンスー オレンジ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ ソフトチキン	ごはん さとう でんこ あぶら ごまあぶら はるさめ ごま	ねぎ にんじん にら たけのご しいたけ きゅうり オレンジ	647 kcal 29.7 g 23.4 g 2.1 g
15月	牛乳 ごはん きのこけんちん汁 いわしのうめに ごぼうサラダ	牛乳 いわし とうふ みそ	ごはん さといも こんにやく あぶら ごま ごまあぶら さとう でんこ	しめじ なめこ だいこん にんじん ごぼう ねぎ うめ コーン キャベツ	572 kcal 21.2 g 17.5 g 1.5 g
16火	牛乳 しょくパン チョコクリーム ポークビーンズ アスパラガスのサラダ ピックにくだんご	牛乳 ぶたにく だいち だいいくまめ きんときまめ とりにく	しょくパン あぶら じゃがいも さとう ココア こむぎこ でんこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム アスパラガス キャベツ コーン	636 kcal 21.8 g 17.1 g 2.3 g
17水	牛乳 ごはん ごじる やさいコロッケ いそあえ	牛乳 ぶたにく だいち あぶらあげ とうふ みそ のり	ごはん あぶら じゃがいも でんこ	たまねぎ にんじん ねぎ コーン ほうれんそう キャベツ グリーンピース	607 kcal 18.7 g 17.6 g 1.1 g
18木	牛乳 きつねうどん いんげんのごまあえ にんじんしゅうまい	牛乳 とりにく あぶらあげ たらすりみ いとよりすりみ ぶたにく	ソフトめん さとう ごま でんこ	にんじん ねぎ いんげん たまねぎ	598 kcal 25.5 g 14.2 g 2.3 g
19金	牛乳 ごはん えのきのみそ汁 とりにくのからあげ かいそうサラダ	牛乳 とりにく わかめ みそ こんぶ まふのり くわわかめ あかとさか しろとさか とうふ	ごはん でんこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	キャベツ コーン えのきたけ たまねぎ にんにく	600 kcal 23.6 g 20.1 g 1.9 g
22月	 緑替休業日 				
23火	牛乳 コッペパン クリームシチュー ひよこまめとコーンのソテー ひとくちりんごゼリー	牛乳 とりにく ベーコン ひよこまめ	コッペパン ベシヤメルルウ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ パセリ コーン えだまめ りんご レモン	654 kcal 27.1 g 21.9 g 2.9 g
24水	牛乳 ごはん どさんこ汁 さばのねぎみそがけ もやしのラーゆあえ	牛乳 さば みそ ぶたにく ベーコン	ごはん さとう あぶら バター ごまあぶら ラーゆ	ねぎ キャベツ もやし にんじん にら コーン ほうれんそう	619 kcal 17.2 g 13.3 g 2.3 g
25木	牛乳 こくとうしょくパン まめとトマトのスープ ミートオムレツ フレンチサラダ	牛乳 とりにく ベーコン だいち ぶたにく たまご	こくとうしょくパン さとう あぶら	にんにく セロリー たまねぎ トマト パセリ にんじん キャベツ きゅうり みかん	621 kcal 21.2 g 20.2 g 2.0 g
26金	牛乳 ごはん たぬき汁 いかメンチカツ きりぼしだいこんのいために	牛乳 あぶらあげ たらすりみ いか	ごはん あぶら しらたき さとう こんにやく でんこ	たけのご きりぼしだいこん にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが	608 kcal 19.4 g 21.3 g 1.8 g
29月	牛乳 ごはん とうふのみそ汁 わふうハンバーグ ほうれんそうのソテー	牛乳 ベーコン とうふ みそ ぶたにく	ごはん パター	だいこん ほうれんそう にんじん コーン たまねぎ	624 kcal 23.9 g 23.7 g 2.2 g
30火	牛乳 ドックパン ウインナーソーセージ(ケチャップ) コンソメスープ ツナサラダ	牛乳 ぶたにく ツナフレーク	コッペパン さとう マヨネーズ	キャベツ たまねぎ にんじん セロリーパセリ コーン トマト ブロッコリー	665 kcal 23.3 g 24.8 g 2.8 g
31水	牛乳 ごはん ちゅうかスープ ぶたキムチ パオズ	牛乳 とりにく たまご ぶたにく	ごはん でんこ あぶら こむぎこ	にんじん ねぎ きくらげ コーン たけのご はくさい にら にんじん はくさいキムチ たまねぎ	596 kcal 23.0 g 21.1 g 1.8 g

※栄養価は、中学年の分量で計算しています。

※物資の都合などで、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

5月の平均給食栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
628kcal	23.9g	20.3g	2.0g