


5月給食献立表



ぎゅうにゅうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくるものとなる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをとのえるものとなる (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもととなる (きいろのたべもの)
1	水	パン	○	ミートサンドパン バインサラダ 野菜スープ	とりにく ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり パイナップル(かん) はくさい ほうれんそう しめじ	さとう パンこ あぶら さとう じゃがいも
2	木	キャロットピラフ	○	キャロットピラフ ポロニアハムステーキ ポイル野菜 若竹スープ かしわもち	ポロニアハム わかめ	キャロットピラフのもと キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ にんじん あおねぎ	(ごはん) あぶら こむぎこ かしわもち 
「こどもの日のこんだて」です。こどもたちがすくすく元気に育つことを願って、かしわもちやちまきを食べたり、しょうが湯に入る風習があります。							
3	金	けんぽうきねんび					
6	月	ふいかえきゅうじつ					
7	火	ごはん	○	あじの南蛮漬け みそ汁 味付けのり	あじ とうふ あぶらあげ みそ あじつけのり	たまねぎ にんじん ピーマン にんじん しめじ あおねぎ	さとう こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも
鱈は味のよい魚として名づけられたといわれ、産節に加工されるほどうまみがあります。南蛮漬けは野菜を甘酢につけたもので、暑くなる季節にぴったりです。							
8	水	パン	○	和風スパゲッティ イタリアンサラダ ジャム	ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン にんにく ほうれんそう キャベツ とうもろこし	スパゲッティ あぶら イタリアンドレッシング いちごジャム
9	木	ごはん	○	キムタクごはん 揚げぎょうざ 春雨スープ	ぶたにく ぎょうざ  とりにく	しょうが しろねぎ はくさいキムチ たくあん チンゲンサイ にんじん えのきたけ とうもろこし あおねぎ	さとう ごまあぶら (ごはん) あぶら はるさめ
10	金	パン	○	八宝菜 フライドポテト	ぶたにく うずらたまご	キャベツ もやし たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ あおねぎ しょうが	あぶら でんぷん  じゃがいも あぶら
13	月	ごはん	○	鶏肉の梅酢揚げ きりぼしだいこんのもの みそ汁	とりにく あぶらあげ あつあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	でんぷん こむぎこ あぶら さとう あぶら じゃがいも
14	火	ごはん	○	カレーうどん 炒めなます アーモンドフィッシュ	ぶたにく ひじき とりにく アーモンドフィッシュ	しょうが たまねぎ あおねぎ にんじん いんげん こんにゃく れんこん	うどん さとう あぶら ごまあぶら
15	水	こめこパン	○	ポトフ 春雨サラダ チーズ	とりにく ウィナー チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ とうもろこし	じゃがいも はるさめ さとう ごまあぶら
16	木	ごはん	○	ビビンバ わかめスープ 揚げしゅうまい	ぶたにく わかめ しゅうまい	しょうが はくさいキムチ キャベツ にんじん こまつな たまねぎ とうもろこし もやし	ごま ごまあぶら さとう あぶら
17	金	パン	○	ポークビーンズ  グリーンサラダ 	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ いんげん  にんじん キャベツ ブロッコリー 	あぶら じゃがいも さとう コーンフレーク かんきつドレッシング
「地産地消の日の献立」です。和歌山市内産のキャベツとブロッコリーが使われています。							
20	月	ごはん	○	かき揚げ 豚汁	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ かぼちゃ にんじん いんげん えのきたけ もやし ごぼう こんにゃく あおねぎ	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう
21	火	ごはん	○	ハヤシライス 野菜のごまドレッシング ヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ いんげん トマト(かん) キャベツ もやし とうもろこし	ごま さとう あぶら
22	水	パン	○	塩やきそば フルーツポンチ	ぶたにく やきぶた	キャベツ にんじん ニラ にんにく みかん(かん) おとう(かん) パイナップル(かん)	ちゅうかめん ごまあぶら ゼリー(あまおう・シャインマスカット) さとう
23	木	中間テスト1日目のため、給食はありません					
24	金	中間テスト2日目のため、給食はありません					
27	月	ごはん	○	マーボー豆腐 ナムル 春巻き	とうふ ぶたにく あかみそ はるまき	しょうが たまねぎ たけのこ あおねぎ こまつな もやし にんじん	さとう ごまあぶら でんぷん あぶら さとう ごまあぶら あぶら
28	火	ごはん	○	そぼろ丼 みそけんちん汁	とりにく たまご とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんじん いんげん こんにゃく ごぼう だいこん あおねぎ	あぶら さとう
29	水	パン	○	クリームシチュー ツナサラダ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク ツナ	たまねぎ にんじん とうもろこし きゅうり チンゲンサイ	じゃがいも あぶら さとう あぶら ごま
30	木	職場体験					
31	金	職場体験					

2日(木)は「こどもの日の献立」、17日(金)は「地産地消の日の献立」です。

* 献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。 

学校給食 摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	エネルギーの 13~20% 以下	エネルギーの 20~30% 以下	2.5g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	830				450	120	4.0	3.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上