



# 令和6年5月献立予定表 (小学校)

鏡野町学校給食共同調理場

太字の食材は鏡野産です。

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う			加り- (kcal) タンパク(g)	
		きの食品	あかの食品	みどりの食品		
		エネルギーのもとになる	からだを 体をつくるもとになる	からだを 体の調子を整える		
1 (水)	山菜うどん 牛乳 つぼ漬けあえ 柏餅	うどん かしわもち	あぶらあげ ちくわ	にんじん ほうれんそう ねぎ	659 25.8	
2 (木)	ごはん 牛乳 カリコロチキン マカロニサラダ 野菜つみれのみそ汁	ごめ マカロニ	とりにく 牛乳 やさいつみれ ごめこフレーク みそ	こまつな きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん	657 30.1	
7 (火)	豆腐のうま煮 牛乳 もやしのあえ物 黒糖ビーンズ	ごめ おぎ さとう かたくりこ	ぶたにく 牛乳 とろみ ささみフレーク こくとうビーンズ	にんじん にら ブロッコリー もやし にんじん たまねぎ はくさい	658 30.7	
8 (水)	ソフト麺ミートソースかけ 牛乳 チーズサラダ オレンジゼリー	ソフトめん さとう ゼリー	きゅうにく 牛乳 ぶたにく チーズ だいず	にんじん いんげん トマト アスパラガス	698 31.9	
9 (木)	ごはん 牛乳 さごしの木の芽みそがけ 甘酢あえ 若竹汁	ごめ かたくりこ さとう	さごし みそ ちくわ とろみ	こまつな にんじん きのめ だいこん たけのこ えのきたけ はくさい	610 25.5	
10 (金)	五目チャーハン 牛乳 春雨スープ ツナポテトサラダ	ごめ じゃがいも はるさめ	ぶたにく 牛乳 ベーコン ツナ	にんじん えだまめ チンゲンサイ もやし きゅうり たまねぎ	613 22.8	
13 (月)	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ ごまあえ 田舎汁	ごめ かたくりこ じゃがいも さとう	ごま こんにゃく	ハンバーグ 牛乳 さつまあげ みそ	600 23.2	
14 (火)	豆ごはん 牛乳 親子煮 塩昆布あえ	ごめ じゃがいも かたくりこ	ぶたにく 牛乳 たまご こうやどうふ	にんじん いんげん ごまつな グリーンピース	616 23.0	
15 (水)	【お誕生日給食】 ちゃんぽんめん 牛乳 こんにゃくの中華あえ 米粉の若草カップケーキ	ちゅうかめん こんにゃく コーンスターチ ごめこホットケーキミックス	ぶたにく 牛乳 かまぼこ チキンハム	にんじん しょうが にんにく ねぎ もやし ブロッコリー キャベツ ほうれんそう だいこん	691 30.4	
16 (木)	ごはん 牛乳 かつおの生姜醤油フライ 春野菜のおかか炒め 豆腐のみそ汁	ごめ あぶら ごまあぶら	あぶらあげ 牛乳 やきぶた かつおぶし みそ かつおのしょうがじょうゆフライ	にんじん キャベツ きぬさや たまねぎ ねぎ	642 27.8	
17 (金)	黒糖パン 牛乳 クリームシチュー 白いんげん豆のサラダ	こくとうパン じゃがいも ごめこ さとう	あぶら だいたずバター	とりにく 牛乳 ロースハム しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ きゅうり だいこん マッシュルーム	646 29.7
20 (月)	ごはん 牛乳 ポテトとお米のササミカツ 梅肉あえ さつまいものみそ汁	ごめ さとう さつまいも	あぶら ササミカツ 牛乳 ぶたにく みそ	ごまつな にんじん ねぎ	606 23.5	
21 (火)	チキンカレーライス 牛乳 マーメレードサラダ 豆乳プリン	ごめ おぎ じゃがいも マーメレード	あぶら カレールー プリン	とりにく 牛乳 ロースハム	にんじん にんにく グリーンピース たまねぎ しょうが とうもろこし キャベツ	659 24.0
22 (水)	五目うどん 牛乳 刻み大豆あえ ちくわの磯辺揚げ	うどん さとう	あぶら ぶたにく あぶらあげ ちくわのいそべあげ	にんじん ねぎ はくさい だいこん きゅうり もやし	640 25.5	
23 (木)	【おはなし給食～りんごかもしれない～】 ツナピラフ 牛乳 ポトフ りんごかもしれないフルーツミックス	ごめ じゃがいも ゼリー	あぶら だいたずバター ツナ ベーコン	にんじん たまねぎ いんげん とうもろこし チンゲンサイ だいこん おうとう りんご	604 23.7	
24 (金)	ごはん 牛乳 鮭の塩こうじ焼き きんぴらごぼう いも団子汁	ごめ こんにゃく さとう いもだんご	あぶら ぶたにく さけ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう いんげん はくさい ごまつな	612 27.5	
27 (月)	中華丼 牛乳 めかぶの酢の物 一口ゼリー (洋梨)	ごめ おぎ さとう ゼリー	ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく 牛乳 さつまあげ めかぶ チキンハム	きぬさや にんにく たまねぎ しょうが キャベツ いんげん たまねぎ きゅうり もやし	600 23.3
28 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉の香味がらめ おひたし 根菜汁	ごめ かたくりこ さとう こんにゃく ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら さといも	とりにく 牛乳 ちくわ あぶらあげ みそ	にら しょうが にんにく キャベツ だいこん チンゲンサイ にんにく しょうが ブロッコリー だいこん もやし	637 28.2
29 (水)	塩ラーメン 牛乳 ひじきの中華サラダ しゅうまい	ごめ かたくりこ さとう	あぶら ぶたにく なと ツナ しゅうまい	にんじん にんにく しょうが キャベツ だいこん ブロッコリー もやし	620 33.5	
30 (木)	ごはん 牛乳 アジのレモンしょうゆがけ たくあんあえ 厚揚げのみそ汁	ごめ かたくりこ さとう	あぶら あじ あつあげ みそ	にんじん はくさい ごまつな ねぎ たまねぎ たくあん しめじ	617 25.8	
31 (金)	バターロールパン 牛乳 ポークビーンズ 錦糸卵とアスパラガスのサラダ	バターロールパン さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	ぶたにく 牛乳 だいず きんしたまご	にんじん いんげん トマト アスパラガス	706 29.8

\*学校給食摂取規準 児童(8～9歳) 650kcal ±10%以内のエネルギー量になるようにしています。  
たんぱく質は、摂取エネルギー全体の13%～20%になるようにしています。  
\*献立は都合により変更することがあります。

毎日の給食の写真や  
給食の情報を見る  
ことができます。

