



5 月分小学校給食予定献立表



戸町立学校給食センター
ホット & フレッシュ

令和5年度

日	曜日	献立名	牛乳	食 品 名				栄養量 (Kcal) たん白質 (g)
				ねつやちからになるもの (きいろ)	ちやにくになるもの (あか)	からだのちょうしをととのえるもの (みどり)	ちょうみりょうるい	
1	月	ごはん こいのぼりハンバーグ たまごとうふのそぼろスープ ブロッコリーのサラダ、ゼリー	○	こめ、きょうかまい さとう、でんぷん あぶら こどものひゼリー	ぎゅうにゅう たまご、ハム こいのぼりハンバーグ かまぼこ	ブルーイン、にんじん、たまねぎ ほうれんそう、きゅうり キャベツ、ブロッコリー とうもろこし、チンゲンサイ	ソース、ケチャップ、す コンソメ、ブイヨン とりがらスープ、しょうゆ しお、こしょう、こんぶ	657 23.1
2	火	きなこあげパン ウインナーたまごまき キャベツとベーコンのスープ いらずのサラダ(ドレボトル)	○	ツイストパン、あぶら さとう やさしいつばいわふうドレッシング	ぎゅうにゅう、きなこ ウインナーのたまごまき ベーコン	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、キャベツ こまつな、ブロッコリー とうもろこし	しお、こしょう しょうゆ、コンソメ	600 21.8
8	月	ごはん あじのさいきょうづけ じゃがいもとうふのみそしる ほうれんそうのごまあえ	○	こめ、きょうかまい じゃがいも、ごま さとう	ぎゅうにゅう あじのさいきょうづけ とうふ、あぶらあげ、わかめ	にんじん、だいこん、ねぎ ほうれんそう、もやし	にぼし、かつおぶし さばぶし、みりん わふうだし みそ、しょうゆ	606 26.7
9	火	コッペパンスライス ブルーベリージャム ホワイトシチュー えだまめサラダ(ドレボトル)	○	コッペパンスライス ブルーベリージャム あぶら、じゃがいも シーザードレッシング	ぎゅうにゅう、とりにく ひじき	にんじん、たまねぎ えだまめ、キャベツ ブロッコリー	こしょう、コンソメ ホワイトルウ	636 22.5
10	水	チャーハン たこがたたこやき ちゅうかスープ バンバンジーサラダ	○	こめ、きょうかまい あぶら、はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう、やきぶた えび、スクランブルエッグ さとう たこがたたこやき	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、ねぎ、グリーンピース キャベツ、ほししいたけ にら、きゅうり、たけのこ	ちゅうかだし しょうゆ、しお こしょう、す	600 24.0
11	木	ごはん チキンカツ (ソース) けんちんじる やさしいゆかりあえ	○	こめ、きょうかまい あぶら、こんにゃく さといも、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、チキンカツ とうふ、あぶらあげ とりにく	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ もやし、きゅうり、こまつな	にぼし、さばぶし かつおぶし、ソース わふうだし、しょうゆ ゆかりごはんのもと	625 23.6
12	金	じごなうどん きつねうどんじる さいのくにならまんじゅう みずなめのサラダ(ドレボトル)	○	じごなうどん、あぶら さとう 青じそドレッシング	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ さいのくにならまんじゅう	にんじん、しめじ、ほししいたけ ほうれんそう、ねぎ、みずな もやし	かつおぶし さばぶし、しょうゆ わふうだし、しお みりん	609 26.6
15	月	ごはん ニギスのいそべフライ とうふとわかめのみそしる きりぼしだいこんのもの	○	こめ、きょうかまい あぶら、こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ、わかめ とりにく、ちくわ ニギスのいそべフライ	にんじん、だいこん、ねぎ きりぼしだいこん、ほししいたけ さやいんげん	にぼし、さけ かつおぶし、しょうゆ さばぶし、みりん わふうだし、みそ	678 26.9
16	火	パインパン ハムステーキ ミートボールスープ チーズサラダ	○	パインパン、あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ミートボール、チーズ ハムステーキ	にんじん、たまねぎ、キャベツ マッシュルーム、パセリ、きゅう ブロッコリー、レーズン	しょうゆ、しお こしょう、す コンソメ	617 23.4
17	水	ごはん とりのてりやき にくじゃが やさしいサラダ(ドレボトル)	○	こめ、きょうかまい あぶら、じゃがいも しらたき、さとう かんきつドレッシング	ぎゅうにゅう とりさけみりんしょうがしょうゆづけ ぶたにく、さつまあげ	にんじん、たまねぎ キャベツ、ブロッコリー とうもろこし、レタス グリーンピース	やきとりのたれ わふうだし、みりん しょうゆ	610 25.4
18	木	ごはん おからコロッケ(ソース) ななさいじる ほうれんそうのおひたし	○	こめ、きょうかまい さとう あぶら、こんにゃく	ぎゅうにゅう、あぶらあげ おからコロッケ	にんじん、だいこん、ごぼう かんぴょう、かぼちゃ ほうれんそう、もやし さやいんげん	にぼし、かつおぶし わふうだし みそ、しょうゆ みりん、ソース	644 19.9
19	金	えだまめごはん(やまがたけん) さけのしおやき すましじる おみづけ(やまがたけん)	○	こめ、こだいまい きょうかまい、さとう	ぎゅうにゅう なると、とうふ、わかめ さけひとしお、かまぼこ	えだまめ、たまねぎ、にんじん こまつな、かぶ、だいこん ほうれんそう	しお、かつおぶし さばぶし、わふうだし しょうゆ ゆかりごはんのもと	608 28.2
22	月	ごはん とりのからあげなんぼんソース もやしのスープ はるさめサラダ	○	こめ、きょうかまい でんぷん、あぶら さとう、ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とりんにんしょうがしょうゆづけ とりにく、わかめ ボンレスハム	ねぎ、しょうが、にんじん、もやし こまつな、キャベツ、きゅうり	しょうゆ、す ちゅうかだし、しお こしょう	669 20.3
23	火	こどもパンスライス かにたま やさそば ハムサラダ	○	こどもパンスライス あぶら、さとう むしちゅうかめん	ぎゅうにゅう ぶたにく ボンレスハム かにたま	にんじん、たまねぎ あおピーマン、もやし パセリ、キャベツ、きゅうり	こしょう、さけ ソース しお、す やさそばソースこ	659 25.0
24	水	ごはん しのだむし なめこじる わかめサラダ	○	こめ、きょうかまい さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう しのだむし、とうふ あぶらあげ、わかめ	なめこ、だいこん、ねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり、とうもろこ	にぼし、かつおぶし さばぶし わふうだし みそ、しょうゆ、す	619 23.5
25	木	ごはん ミートオムレツ やさしいスープ マカロニサラダ (マヨネーズ)	○	こめ、きょうかまい マカロニ、あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ミートオムレツ、わかめ ボンレスハム、まぐろ	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ とうもろこし、ほうれんそう きゅうり	こんぶ、かつおぶし コンソメ、ブイヨン とりがらスープ、しお こしょう、しょうゆ	632 21.4
26	金	ホットちゅうかめん みそラーメンスープ えびしゅうまい ちゅうかサラダ(ドレボトル)	○	ホットちゅうかめん あぶら、バター、ごま ごまあぶら ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく わかめ、えびしゅうまい	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、キャベツ、もやし とうもろこし、にら、ねぎ きゅうり	かつおぶし、こんぶ こしょう、みそ わふうだし、しょうゆ ちゅうかだし	657 25.3
29	月	ごはん いわしのさんがやき さといものみそしる ごもくまめ	○	こめ、きょうかまい あぶら、さといも こんにゃく、さとう	ぎゅうにゅう、だいず いわしのさんがやき あぶらあげ、わかめ さつまあげ、とうふ	にんじん、だいこん、ねぎ ほししいたけ、ごぼう さやいんげん	にぼし、かつおぶし さばぶし わふうだし みそ、しょうゆ、さけ	642 25.3
30	火	ごはん あげぎょうざ マーボーナス もやしのサラダ	○	こめ、きょうかまい あぶら、でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぎょうざ ぶたにく、とうふ	しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、ほししいたけ なす、ねぎ、もやし、きゅうり たけのこ	コチュジャン、こしょう ちゅうかだし、しょうゆ オイスターソース、みそ しお、ひやしちゅうかスープ	689 24.9
31	水	むぎごはん チキンカレー ちくわのサラダ レモンゼリー	○	こめ、むぎ きょうかまい、あぶら じゃがいも レモンゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく ちくわ	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、トマト、きゅうり キャベツ	こしょう ソース、ケチャップ カレールウ ひやしちゅうかスープ	700 19.6

給食回数 20 回



- ☆こんだては、ざいりょうのつごうによりへんこうするばあいがあります。
- ☆きれいにあらった「はし」をまい日もってきてください。
- ☆ぎゅうにゅうは、まい日です。
- ☆19日は、やまがたけんのきょうどりょうりがです。 ➡

5月の平均栄養所要量	
エネルギー	638kcal
タンパク質	23.8g
脂質	18.6g(26.2%)
炭水化物	91.0g
食塩相当量	3.1g