

令和6年5月 学校給食予定献立表 (小学校)

小美玉学校給食センター

日曜	献立名	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		その他調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		1群 肉・魚・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂				
1月	くろパン										
	牛乳		牛乳				黒パン				
	さけのオリーブオイルやき	さけ			にんにく			オリーブ油	ワイン・塩・こしょう・パセリ粉	606	31.6
	ブロッコリーのシーザーサラダ		チーズ	ブロッコリー・にんじん	コーン・きゅうり			※シーザードレッシング			
やさいのスープに	とり肉		にんじん	たまねぎ・キャベツ			じゃがいも	油	※洋風だし・塩・こしょう		
2火	むぎごはん			～子どもの日メニュー～			米・麦				
	牛乳		牛乳								
	わふうハンバーグ	※ハンバーグ			たまねぎ		さとう		みりん・しょうゆ・酢	642	22.4
	キャベツとコーンのサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン			※和風クリームドレッシング			
わかたけじる	とうふ・かまぼこ・みそ	わかめ	にんじん	たけのこ・長ねぎ					かつおだし		
7火	むぎごはん			日本味めぐり～さがけん～			米・麦				
	牛乳		牛乳								
	★あかうおのいそかけあえ	赤魚 いか	青のり	にんじん	しょうが だいこん・きゅうり		でんぶん	油 ごま	塩・しょうゆ・酒 ※ゆずみそ・酢・塩	688	26.5
	つくいだごじる	ぶた肉・みそ		にんじん・小松菜	干しいたけ・ごぼう・しめじ・長ねぎ		さといも・すいとん		かつおだし		
8水	むぎごはん						米・麦				
	牛乳		牛乳								
	とりにくのピリッとジャン	とり肉		にんにく	にんにく・しょうが		さとう・水あめ・でんぶん	油	酢・豆板醤・しょうゆ	654	25.7
	くきわかめサラダ		茎わかめ	にんじん	きゅうり・もやし・えのきたけ			※韓国ナムドルドレッシング			
はるやさいのちゅうかスープ	ぶた肉		にんじん	干しいたけ・たまねぎ・たけのこ・キャベツ			油	※中華だし・塩・しょうゆ・こしょう			
9木	むぎごはん						米・麦				
	牛乳		牛乳								
	★かつおのごまがらめ	かつお		にんじん	しょうが だいこん・きゅうり		でんぶん・さとう	油・ごま	酒・しょうゆ 赤しそふりかけ・塩	648	28.5
	そくせきつけ			にんじん	キャベツ・きゅうり				かつおだし		
みだくさんみそじる	油あげ・みそ		にんじん	ごぼう・大根・長ねぎ		じゃがいも					
10金	むぎごはん						米・麦				
	牛乳		牛乳								
	あつやきたまご	たまご		にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン果汁		さとう	油	酢・しょうゆ・さばエキス・昆布エキス・塩	637	26.5
	ツナサラダ	まぐろ水煮		にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン果汁		さとう	油	酢・しょうゆ		
だいこんとぶたにくのもの	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	大根		こんにやく・さとう	油	※和風だし・酒・しょうゆ・みりん			
13月	ごはん						米				
	牛乳		牛乳								
	★にしんのたつたあげ	にしん			しょうが		でんぶん	油	酒・しょうゆ	645	23.5
	ひじきのサラダ	ハム	ひじき	小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり		さとう	油	酢・塩		
しんたまねぎのみそじる	とうふ・みそ		にんじん	たまねぎ・えのきたけ				かつおだし			
14火	むぎごはん						米・麦				
	牛乳		牛乳						※棒々鶏ドレッシング	691	26.8
	きりぼだいこんのパンパンジーサラダ	チキン油漬け		にんじん	切干し大根・きゅうり						
	やさいたつぷりマーボーどうふ	大豆・ぶた肉・みそ・とうふ		にんじん・にら	にんにく・しょうが・長ねぎ・たけのこ・キャベツ・干しいたけ		さとう・でんぶん	ごま油	※中華味・豆板醤・しょうゆ・酒		
ヨーグルト		ヨーグルト									
15水	フィッシュバーガー						バーガーパン				
	★フィッシュフライ・タルタルソース	たら・大豆					パン粉	※タルタルソース・油	ソース・しょうゆ・塩	683	23.2
	ポイルやさい			にんじん	キャベツ・きゅうり						
	牛乳		牛乳								
パンプキンスープ		牛乳・粉チーズ・生クリーム	かぼちゃ	たまねぎ		※ニョッキ・小麦粉	油・バター	※洋風だし・塩・こしょう・パセリ粉			
16木	むぎごはん			～美味(おい)しおメニュー～			米・麦				
	牛乳		牛乳								
	ぶたにくのしょうがやき	ぶた肉			たまねぎ・しょうが		さとう	油	しょうゆ	640	26.8
	ちりめんじゃこあえ		ちりめんじゃこ	小松菜・にんじん	もやし		さとう	ごま油	しょうゆ・酢		
とうにゅうふるさとじる	とり肉・油あげ・みそ・豆乳		にんじん	ごぼう・大根・キャベツ・長ねぎ		さといも		かつおだし			
17金	とりなんぼらうどん	とり肉・油あげ・なると		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・干しいたけ・長ねぎ		ソフトめん		かつおだし・みりん・しょうゆ・塩・一味唐辛子	674	24.0
	牛乳		牛乳								
	にんじんとツナのサラダ	まぐろ水煮		にんじん	きゅうり・キャベツ・レモン果汁		さとう	油	酢・塩・こしょう		
	★きなこあげパン	きな粉					あげパン用パン・さとう	油			
20月	ごはん			～ちさんちしょうメニュー～			米				
	牛乳		飲むヨーグルト								
	さばのこみソースがけ	さば		小ねぎ	しょうが・セロリ・長ねぎ		さとう	油・ごま油	酒・しょうゆ・酢	636	26.8
	チンゲンサイとチーズのしおこんぶあえ		チーズ・塩昆布	チンゲンサイ・にんじん	きゅうり・もやし						
にらたまみそじる	とうふ・たまご・みそ		にんじん・にら	たまねぎ・えのきたけ		でんぶん		かつおだし			

※印が付いている食材の詳細は、右面をご覧ください。★印の付いている料理は、揚げ調理をしているものです。