



5月献立予定表



阿見町立学校給食センター〈小学校〉

日 曜	献立名	フス オープン クン	あか	みどり	きいろ	調味料 その他	家庭で 食べてほしい 食品	エネルギー (kcal)
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	熱や力になる			たんぱく質 (g)
1 金	ごはん/おかかふりかけ/牛乳		牛乳		米	おかかふりかけ	緑黄色 野菜 種実類	642
	大根とひき肉のとり煮物		豚肉	人参 大根 しょうが	砂糖 でん粉 油	みりん 酒 しょうゆ 和風だし		27.1
	厚焼き玉子		鶏卵		砂糖 でん粉 油	酢 しょうゆ 塩 和風だし		
	かにかまと春キャベツのサラダ		かに風味かまぼこ	人参 キャベツ きゅうり				ドレッシング
7 木	ごはん/牛乳		牛乳		米		海藻類 魚介類	628
	★メンチカツ		豚肉 鶏肉	キャベツ	小麦粉 でん粉 パン粉 油 砂糖	塩 しょうゆ ソース		21.2
	切干大根とツナのサラダ		ツナ	人参 切干し大根 きゅうり	ごま	ドレッシング		
	具だくさんけんちん汁		鶏肉 豆腐	小松菜 人参 ごぼう ねぎ	さつまいも こんにやく 油	しょうゆ みりん 塩 和風だし		
8 金	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		豆 類 卵 類	692
	ポークカレー		豚肉	人参 枝豆 トマト 玉ねぎ にんにく りんご	じゃがいも 油	カレールー ウスターソース カレー粉 ガラムマサラ		23.0
	花野菜のサラダ		ハム	ブロッコリー 人参 カリフラワー とうもろこし		ドレッシング		
	※白桃のジュレ					白桃のジュレ		
11 月	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		魚介類 きのこ類	627
	ハンバーグおろしソース		鶏肉 大豆	玉ねぎ しょうが 大根	パン粉 砂糖 でん粉 ラード	しょうゆ 塩 ワイン こしょう 酒		25.1
	のり酢和え		ツナ のり	小松菜 人参 もやし	砂糖	しょうゆ 酢		
	SDGsみそ汁		豆腐 油揚げ みそ わかめ	人参 かんぴょう ねぎ		和風だし		
12 火	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		果物類 乳 類	704
	キャベツととりにくのオイマヨ炒め		鶏肉	人参 キャベツ	でん粉 油 マヨネーズ	オイスターソース 塩 こしょう		26.8
	◎ぎょうざ(2個)		豚肉 鶏肉 大豆粉	にら キャベツ 玉ねぎ しょうが	でん粉 砂糖 小麦粉 ラード 油	しょうゆ 塩		
	春雨スープ		豚肉 わかめ	チンゲン菜 人参 玉ねぎ しめじ	春雨 でん粉 ごま	しょうゆ 塩 中華だし		
♪本郷小学校リクエスト献立♪								
13 水	丸パン/発酵乳(プレーン)		発酵乳		丸パン		種実類 いも類	693
	からあげ(甘だれ)		鶏肉		でん粉 砂糖 油	酒 塩 こしょう みりん しょうゆ 和風だし		27.1
	カラフルチーズサラダ		チーズ	人参 キャベツ きゅうり		ドレッシング		
	アルファベットスープ		ベーコン	ほうれん草 人参 玉ねぎ	マカロニ	洋風だし 塩 こしょう		
	※いちごのスティックケーキ					いちごのスティックケーキ		
14 木	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		海藻類 卵 類	612
	豆腐の中華煮		豆腐 豚肉	人参 チンゲン菜 にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ	砂糖 でん粉 油	塩 こしょう しょうゆ 酒 オイスターソース 中華だし		24.5
	にらまんじゅう		鶏肉 豚肉 大豆粉	にら キャベツ にんにく しょうが	でん粉 小麦粉 油 ラード	しょうゆ 塩		
	もやしのナムル			人参 もやし きゅうり	砂糖 ごま油	しょうゆ 酢 塩		
15 金	ごはん/牛乳		牛乳		米		種実類 果物類	614
	豚肉と野菜の甘酢炒め		豚肉	人参 しょうが キャベツ ごぼう 玉ねぎ	砂糖 でん粉 油	酒 みりん しょうゆ 酢 塩		24.8
	◎ちくわの磯辺揚げ		ちくわ 青のり		小麦粉 油	しょうゆ		
	ふんわり卵スープ		鶏卵 豆腐	チンゲン菜 人参 白菜 しめじ	でん粉	洋風だし しょうゆ 塩 こしょう		
18 月	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		豆 類 海藻類	608
	★あじフライ		あじ		小麦粉 パン粉 油	塩 ソース		26.8
	かみかみサラダ		さきいか	人参 きゅうり キャベツ	ごま	ドレッシング		
	ワンタンスープ		鶏肉	チンゲン菜 人参 もやし しょうが	ワンタン	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
初夏を味わう献立								
19 火	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		魚介類 いも類	639
	豚肉の新玉ねぎソース		豚肉	玉ねぎ レモン にんにく りんご	砂糖 でん粉	しょうゆ		27.3
	アスパラガスのサラダ		チキンハム	人参 キャベツ アスパラガス		ドレッシング		
	初夏の彩り野菜スープ		鶏肉 豆腐	人参 スズキーニ とうもろこし		コンソメ 塩 こしょう		
20 水	中華めん/牛乳		牛乳		中華めん		小 魚 豆 類	677
	ちゃんぽんめんスープ		豚肉 さつま揚げ なんと	人参 キャベツ 玉ねぎ しょうが		しょうゆ 塩 こしょう チャンポンスープの素		25.9
	ささみ入り大根サラダ(ドレ)		鶏肉	人参 大根 きゅうり	ごま	ドレッシング		
	※蒸しパン					蒸しパン		
21 木	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		小 魚 海藻類	658
	ハヤシライス		豚肉	人参 にんにく マッシュルーム 玉ねぎ	じゃがいも 油	ハヤシルー ケチャップ 塩 ソース		22.2
	オムレツ		鶏卵		砂糖 でん粉 油	塩 酢		
	コールスローサラダ			人参 キャベツ きゅうり		ドレッシング 塩 こしょう		
おいしい阿見発見〜ズッキーニ〜								
22 金	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		魚介類 きのこ類	640
	豚キムチ炒め		豚肉	にら キャベツ しょうが はくさいキムチ	でん粉 油	トウバンジャン しょうゆ 酒		24.9
	ズッキーニ入りスープ		鶏肉 豆腐	人参 玉ねぎ スズキーニ	じゃがいも	コンソメ しょうゆ 塩		
	さくらんぼゼリー和え			パインアップル みかん 黄桃	ゼリー			
25 月	麦ごはん/のりごまふりかけ/牛乳		牛乳		米 麦		豆 類 きのこ類	614
	さわらの西京焼き		さわら みそ		砂糖	みりん 酒		27.9
	りっちゃんサラダ		ハム かつお節 昆布	人参 キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖 油	酢 塩 こしょう しょうゆ		
	豚汁		豚肉 豆腐 みそ	人参 大根 ごぼう ねぎ しょうが	こんにやく	和風だし		
世界食べ物紀行〜メキシコ〜								
26 火	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		乳類 種実類	617
	とり肉のメキシカンソース		鶏肉	トマト 赤ピーマン 黄ピーマン ズッキーニ なす にんにく	砂糖 でん粉 油	酒 塩 こしょう チリパウダー		27.5
	セビーチェ(シーフードサラダ)		いか ほたて えび	キャベツ きゅうり		ドレッシング 塩		
	ポソレ(とうもろこしのスープ)		ひよこまめ	かぼちゃ 人参 パセリ 玉ねぎ とうもろこし		コンソメ 塩 こしょう		
27 水	コッペパン/牛乳	🍴	牛乳		コッペパン		小魚 海藻類	736
	★ハムカツ		ハム 大豆粉		パン粉 でん粉 油	塩 ソース		27.7
	ツナサラダ		ツナ	人参 キャベツ きゅうり		ドレッシング		
	クリームシチュー		鶏肉 牛乳	人参 グリンピース 玉ねぎ とうもろこし しめじ	じゃがいも 小麦粉 油 バター	塩 こしょう コンソメ		
28 木	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		きのこ類 果物類	634
	大豆ミートのキーマカレー		豚肉 大豆ミンチ	人参 枝豆 トマト 玉ねぎ りんご にんにく	じゃがいも 油	カレールー ウスターソース カレー粉 ガラムマサラ		24.2
	ちりめんじゃことわかめのサラダ		かつお節 わかめ しらす	人参 キャベツ	水あめ 砂糖 油	塩 ドレッシング		
	※ヨーグルト		ヨーグルト					
29 金	ごはん/発酵乳(ストロベリー)		発酵乳		米		魚介類 緑黄色 野菜	666
	とり肉のチリソースがけ		鶏肉	にんにく しょうが ねぎ	でん粉 砂糖 油	酒 塩 こしょう トウバンジャン しょうゆ ケチャップ		26.2
	もやしとちくわのごま和え		ちくわ	人参 もやし きゅうり	砂糖 ごま	しょうゆ		
	新じゃがのみそ汁		油揚げ 豆腐 みそ わかめ	ねぎ	じゃがいも	和風だし		

※材料の都合により、献立内容が変更になる場

★ ソース ◎ しょうゆ ※ 業者配送

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA(μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
平均	649	25.6	21.7	417	3.7	278	0.46	0.51	31	5.0	2.1
基準値	650	26.0	20.2	350	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0

☆☆小中学生のみなさんが考案してくれた献立を取り入れます！☆☆

今月は…1日(金) 大根とひき肉のとり煮物

(朝日中学校 2年 笠原 颯太さん考案)

12日(火) キャベツととりにくのオイマヨ炒め

(阿見中学校 2年 高橋 明愛さん考案)