



# 5月の献立予定表



令和3年度

鯉川村学校給食センター

日付	献立	あかしょくざい 赤の食材		みどりしょくざい 緑の食材		きしょくざい 黄の食材		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	お休み	
		からだをつくる	からだを調子を整える	からだを調子を整える	からだを調子を整える	エネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校							
6 (木)	こどもの日献立 わかめごはん 牛乳 かつおのたつた揚げ じゅうねんあえ きぬさやのすまし汁 かしわもち	牛乳 わかめ かつお とり肉 とうふ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん きぬさや こまつな ねぎ 干しいたけ	ごはん サラダ油 えごま 白玉ふ かしわもち	812	33.3	19.0	362	3.0					
7 (金)	麦ごはん 牛乳 手作りつくね おかかあえ かき玉みそ汁	牛乳 とり肉 かつお節 とうふ たまご わかめ あぶらあげ みそ	れんこん ねぎ ブロッコリー もやし キャベツ にんじん 玉ねぎ	麦ごはん かたくり粉 さとう	607	28.2	18.1	334	2.2					鯉小
10 (月)	かみかみ献立 麦ごはん 牛乳 いかのチリソース シャキシャキサラダ なるとのちゅうかスープ	牛乳 いか わかめ 莖わかめ なると とうふ	ねぎ れんこん キャベツ にんじん 玉ねぎ こまつな きくらげ	麦ごはん かたくり粉 こむぎ粉 サラダ油 さとう ごま油	585	24.7	16.1	313	2.5					
11 (火)	ごはん 牛乳 とり肉のさっぱり煮 たまごとやさいのごまサラダ 肉じゃが汁	牛乳 とり肉 たまご ぶた肉	キャベツ もやし にんじん こまつな 玉ねぎ こんにゃく インゲン 干しいたけ	ごはん さとう ごま じゃがいも 車ふ サラダ油	616	31.0	16.5	304	2.2					
12 (水)	ソフトめん 牛乳 はるさめサラダ カレーなんばん汁 ミニトマト(1人2コ)	牛乳 ハム とり肉	キャベツ きゅうり ほうれん草 にんじん 玉ねぎ ねぎ こまつな ミニトマト	ソフトめん はるさめ ごま油 さとう ごま サラダ油	679	25.6	17.1	343	4.5					
13 (木)	コッパン 牛乳 いちご&マーガリン チキンのハーブ焼き ブロッコリーサラダ ポークビーンズ	牛乳 とり肉 だいす ぶた肉	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ コーン	コッパン いちご&マーガリン オリーブオイル じゃがいも サラダ油 さとう	733	32.2	28.3	320	3.3					
14 (金)	ごはん 牛乳 サケのこうみ焼き ぶた肉とやさいのみそ炒め もやしのみそ汁	牛乳 サケ ぶた肉 みそ とうふ あぶらあげ	パセリ しめじ ピーマン キャベツ もやし ねぎ にんじん	ごはん ごま油 サラダ油 さとう	616	30.5	20.8	315	2.3					
17 (月)	カルシウムたっぷり献立 ごはん 牛乳 とり肉のパンパンジー焼き じゃこ入りナムル なまあげのみそ汁 ヨーグルト	牛乳 とり肉 じゃこ ハム なまあげ ヨーグルト	キャベツ こまつな にんじん コーン ねぎ こんにゃく 干しいたけ	麦ごはん ごま さとう ごま油	659	31.2	19.3	550	2.2					
18 (火)	ごはん 牛乳 さばのしお焼き ちくぜん煮 キャベツのみそ汁	牛乳 さば とり肉 あぶらあげ なると みそ	にんじん ごぼう だいこん たけのこ 干しいたけ こんにゃく きぬさや キャベツ こまつな	ごはん サラダ油 さとう じゃがいも	686	27.8	27.5	296	2.3					
19 (水)	おにぎりの日 牛乳 手作りコロック、バックソース 糸かまぼこ 具だくさん汁	牛乳 ぶた肉 たまご かまぼこ あぶらあげ みそ	玉ねぎ きゅうり キャベツ にんじん こまつな だいこん ごぼう ねぎ	ごはん じゃがいも こむぎ粉 パン粉	663	21.7	18.2	318	2.5					鯉中 古中
20 (木)	米粉パン 牛乳 チキンのガーリック焼き フレンチサラダ クリームシチュー	牛乳 とり肉 ツナ	キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ しめじ ブロッコリー	米粉パン さとう オリーブオイル じゃがいも	733	33.5	29.4	337	3.8					
21 (金)	地方味めぐり献立 ~沖繩~ ごはん 牛乳 ラフテー やさいチャンプルー もずくスープ	牛乳 ぶた肉 とうふ たまご かつお節 もずく	ねぎ だいこん にんじん ピーマン もやし キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ	ごはん 黒さとう さとう かたくり粉	567	25.9	15.5	403	2.5					
24 (月)	ごはん 牛乳 手作りはるまき ツナともやしのちゅうか和え ちゅうかコンソープ	牛乳 ぶた肉 ツナ たまご	たけのこ もやし にら キャベツ きゅうり にんじん ねぎ チンゲンサイ コーン	ごはん はるさめ かたくり粉 はるまきの皮 さとう ごま油 ごま	592	21.4	17.3	293	2.3					鯉小 古小
25 (火)	麦ごはん 牛乳 サケのみそ焼き ごしき和え とうふのみそ汁	牛乳 サケ みそ かまぼこ だいす たまご とうふ あぶらあげ わかめ	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ ねぎ	麦ごはん さとう ごま油	586	27.8	17.2	336	2.5					
26 (水)	ごはん 牛乳 なっとう ツナとごぼうのマヨサラダ あつあげのうま煮	牛乳 なっとう ツナ みそ ぶた肉 なまあげ	ごぼう にんじん きゅうり ほうれん草 キャベツ たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ インゲン	ごはん マヨネーズ サラダ油 さとう ごま油 かたくり粉	675	27.2	26.0	412	2.5					
27 (木)	パインパン 牛乳 ハムピカタ グリーンサラダ アルファベットスープ	牛乳 ハム たまご チーズ ウインナー	パイン パセリ アスパラガス キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン はくさい 玉ねぎ マッシュルーム	コッパン こむぎ粉 サラダ油	617	25.3	19.2	336	3.2					
28 (金)	ごはん 牛乳 たまごとだいすのナムル ポークカレー オレンジ	牛乳 たまご だいす ぶた肉	もやし キャベツ こまつな にんじん 玉ねぎ インゲン オレンジ	ごはん ごま油 さとう ごま サラダ油	647	22.2	19.3	307	2.3					
31 (月)	ごはん 牛乳 ぶた肉のおろしソース ばいにく和え こまつなのみそ汁	牛乳 ぶた肉 かつお節 あぶらあげ みそ	玉ねぎ だいこん しめじ にんじん きゅうり もやし こまつな キャベツ	ごはん かたくり粉 こむぎ粉 さとう じゃがいも	604	24.7	19.6	332	2.0					

※材料等の都合により献立内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

給食一口メモ	今月の地場産品(予定)	今月の平均栄養価 *右は基準値				
<p>今月は、6日(木)に「こどもの日献立」があります。こどもの日は、「端午の節句」の日でもあり、男の子の健やかな成長を願う行事でもあります。「カツオ」や「かしわもち」を食べてお祝いをします。「カツオ」は、「勝男」にかけた縁起物として食べられます。「かしわもち」は、かしわの葉が、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が代々続くようにと願いが込められています。10日(月)は「かみかみ献立」です。よくかんで食べましょう。17日(火)は、「カルシウムたっぷり献立」です。成長期に大切な「カルシウム」です。しっかり食べて、丈夫な骨をつくりましょう。そして、21日(金)は「地方味めぐり献立」です。今回は「沖繩」の料理を給食にアレンジします。お楽しみに☆</p>	<p>ごめ、みそ、えごま、とうふ、あぶらあげ、こんにゃく、こまつな、ほうれん草、アスパラガス</p> 					
		小学校(中学年)		中学校		
		エネルギー kcal	642	650	800	830
		たんぱく質 g	27.2	18~32	32.9	25~40
		脂質 g	20.1	18~22	23.3	24~28
		カルシウム mg	344	350	392	450
		塩分 g	2.7	2.0	3.3	2.5