



5月の献立予定表



令和6年度

鯉川村学校給食センター

日付	献立	赤の食材		緑の食材		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 体をつくる	しょうがい 赤の食材	みどり しょうがい 緑の食材	き しょうがい 黄の食材	※上から小学校(中学年)・中学校							
1 (水)	＜子どもの日献立＞ 中華めん 牛乳 魚すり身カツ 海藻サラダ みそラーメンスープ	牛乳 わかめ 豚肉 かまぼこ	魚すり身 茎わかめ なると みそ	キャベツ にんじん ねぎ だけのこ	大根 もやし チンゲン菜 きくらげ	中華めん 小麦粉 ごま油	パン粉 油	661	30.8	18.3	347	3.5	
						846	37.8	21.0	377	3.9			
2 (木)	コッペパン 牛乳 いちご&マーガリン チキンのガーリック焼き ブロッコリーサラダ 野菜スープ	牛乳 ウインナー	鶏肉	きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ しめじ	キャベツ にんじん 小松菜	コッペパン いちご&マーガリン 胡麻ドレッシング	さとう	670	28.7	26.8	321	3.2	古中停止
						802	34.2	30.6	347	4.0			
7 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ごま酢あえ もやしのみそ汁	牛乳 ツナ みそ	豚肉 豆腐	大根 キャベツ 小松菜 ねぎ	にんじん きゅうり もやし	ごはん ごま	さとう	620	28.6	20.5	349	2.2	
						790	34.3	23.4	381	2.7			
8 (水)	＜カミカミ献立＞ 麦ごはん 牛乳 アジフライ パックソース 糸かまサラダ わかめのみそ汁	牛乳 糸かまぼこ わかめ	あじ 豆腐 みそ	きゅうり にんじん ねぎ	キャベツ 小松菜	麦ごはん 小麦粉	パン粉 油	612	26.2	17.7	332	2.3	
						786	31.7	20.3	359	2.8			
9 (木)	米粉パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース アスパラサラダ ペンネスープ	牛乳 鶏肉	ハンバーグ	コーン キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ	アスパラ きゅうり にんじん 小松菜	米粉パン フレンチドレッシング ペンネマカロニ	さとう	673	34.7	24.7	313	3.0	
						823	39.2	28.9	347	3.8			
10 (金)	ごはん 牛乳 納豆 肉じゃが のりのみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐	納豆 のり みそ	にんじん しらたき 大根 ねぎ	玉ねぎ いんげん ほうれん草	ごはん 油	じゃがいも さとう	606	25.6	15.5	329	1.9	
						785	30.2	17.1	351	2.3			
13 (月)	ごはん 牛乳 サケの香味焼き 筑前煮 キャベツのみそ汁	牛乳 鶏肉 みそ	サケ 油揚げ	にんじん 大根 だけのこ キャベツ	ごぼう 干しいたけ こんにゃく 玉ねぎ 小松菜	ごはん さとう	ごま油	602	27.5	17.3	299	2.4	
						761	33.4	19.7	317	3.0			
14 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のごまみそ焼き ゆかりあえ けんちん汁	牛乳 みそ	豚肉 豆腐	キャベツ にんじん ゆかり 大根 ねぎ 小松菜	きゅうり 枝豆 こんにゃく ごぼう	ごはん ごま ごま油	さとう さといも	617	30.8	16.8	362	2.5	
						799	37.0	19.0	397	3.1			
15 (水)	おにぎりの日 牛乳 白身魚の甘酢あんかけ 中華サラダ もずくスープ	牛乳 もずく なると	メルルーサ 豆腐	玉ねぎ ピーマン きゅうり チンゲン菜	にんじん コーン キャベツ きくらげ	おにぎり でんぶん ごま	油 さとう	607	23.0	14.9	316	2.5	鯉中停止 古中停止
						754	27.0	16.6	338	3.0			
16 (木)	パインパン 牛乳 照り焼きチキン ツナサラダ 肉団子スープ	牛乳 ツナ 肉団子	鶏肉 チーズ	ドライパイン ブロッコリー にんじん 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 干しいたけ	キャベツ きゅうり	コッペパン マロニー ノンエッグマヨネーズ		690	32.0	29.3	409	3.1	
						860	38.3	34.6	457	4.0			
17 (金)	だけのこごはん 牛乳 玄米入りつくね おひたし すまし汁	牛乳 つくね 豆腐	油揚げ かつお節	だけのこ 絹さや もやし 大根 ねぎ 干しいたけ	にんじん キャベツ ほうれん草 干しいたけ	ごはん 豆麩	さとう	597	25.2	19.8	341	3.0	
						765	30.5	22.7	370	3.5			
20 (月)	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう 切干大根のごまサラダ かき玉汁	牛乳 大豆 たまご	鶏肉 豆腐	ごぼう 切干大根 にんじん 玉ねぎ 小松菜 いんげん 干しいたけ	枝豆 キャベツ 小松菜	ごはん 油 胡麻ドレッシング	でんぶん さとう	684	31.0	20.8	390	2.2	鯉小停止 古小停止
						865	37.8	24.1	432	2.7			
21 (火)	ごはん 牛乳 ぎょうざ(1人2コ) もやしのひき肉炒め 中華スープ	牛乳 豚肉 豆腐	ぎょうざ なると	もやし にんじん ねぎ	にら チンゲン菜 きくらげ	ごはん でんぶん	マロニー	604	24.0	16.5	351	1.9	
						803	27.8	18.1	367	2.3			
22 (水)	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 五目きんぴら にら汁	牛乳 鶏肉 油揚げ	いわし 豆腐 みそ	梅 にんじん インゲン にら	ごぼう こんにゃく 玉ねぎ 干しいたけ	ごはん さとう	ごま油	617	27.0	19.2	341	2.5	
						776	30.9	20.9	363	3.0			
23 (木)	ドックパン (コッペパン、ウインナー、ケチャップ) マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳 チーズ	ウインナー 鶏肉	にんじん コーン キャベツ	きゅうり 玉ねぎ ブロッコリー	コッペパン マカロニ ノンエッグマヨネーズ	さとう	681	26.6	32.2	320	3.2	
						805	30.5	35.6	346	4.2			
24 (金)	ポークカレー(ごはん) 牛乳 カラフルひじきサラダ ラムネゼリー	牛乳 豚肉	ひじき かまぼこ	キャベツ 枝豆 にんじん インゲン	きゅうり コーン 玉ねぎ	ごはん ごま油 じゃがいも ゼリー	さとう 油 カレールー	703	22.0	19.3	293	2.6	
						873	26.6	22.3	310	3.1			
27 (月)	ごはん 牛乳 春巻き 豚キムチ わかめスープ	牛乳 みそ	豚肉 わかめ	白菜キムチ ねぎ コーン だけのこ	にら にんじん 玉ねぎ	ごはん ごま油	春巻き でんぶん	595	20.2	19.1	294	2.3	
						785	24.4	22.7	314	3.0			
28 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のねぎみそ焼き ごまあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 みそ	豚肉 油揚げ	ねぎ にんじん もやし 小松菜	キャベツ ほうれん草 玉ねぎ 干しいたけ	ごはん ごま	さとう じゃがいも	605	28.5	17.1	312	2.2	
						792	34.1	19.3	334	3.1			
29 (水)	ごはん 牛乳 サケの塩焼き たくあんのポリポリサラダ 厚揚げのうま煮	牛乳 豚肉 みそ	サケ 生揚げ	たくあん きゅうり 玉ねぎ 干しいたけ 絹さや	キャベツ にんじん だけのこ	ごはん 油 ごま油	ごま さとう でんぶん	636	30.1	21.5	385	3.1	
						800	36.2	24.8	425	3.6			
30 (木)	コッペパン 牛乳 クリームゴールド チキンのハーブ焼き グリーンサラダ アルファベットスープ	牛乳 ウインナー	鶏肉	コーン キャベツ にんじん 白菜	アスパラ ブロッコリー 玉ねぎ 小松菜	コッペパン オリーブオイル イタリアンドレッシング マカロニ	クリームゴールド	697	30.0	34.4	358	2.9	
						858	35.8	38.4	382	3.4			
31 (金)	豚丼(ごはん) 牛乳 野菜のマヨサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 かまぼこ みそ	豚肉 豆腐	玉ねぎ インゲン コーン きゅうり 小松菜 ねぎ	にんじん しらたき キャベツ 大根	ごはん ノンエッグマヨネーズ	油	629	28.4	20.0	338	2.8	
						806	34.6	23.1	366	3.3			

※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				
今月は、少し早いですが1日(水)に「こどもの日献立」があります。鯉のぼりに みたてて魚の形をした“魚すり身カツ”やみそラーメンスープには鯉のぼりの 形をしたかまぼこが登場します。それから、8日(水)は「かみかみ献立」で す。よくかわむことを意識して食べましょう。そして15日(水)は「おにぎりの 日」です。忘れずに持参しましょう。		こめ、みそ、とうふ、あぶらあげ、こんにゃく			小学校(中学年)		中学校	
				エネルギー kcal	634	650	792	830
				たんぱく質 g	27.3	18~32	33.0	25~40
		5月の旬の食材		脂質 g	19.7	18~22	22.8	24~28
		だけのこ、アスパラガス、にんにく、絹さや あじ		カルシウム mg	327	350	361	450
				塩分 g	2.4	2.0	3.0	2.5