



# 令和6年度5月 学校給食献立予定表



親園中学校

| 日                                                          | 曜 | 献立名                                       | おいりょう<br>おもな材料<br>(みどりのなかま)   |                           |                                 |                                              |                                 |                       | えいりょう<br>栄養量  |            |         |         |       |
|------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------|---------------|------------|---------|---------|-------|
|                                                            |   |                                           | (あかのなかま)                      |                           | (みどりのなかま)                       |                                              | (きいろのなかま)                       |                       | 1人あたり<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 塩分<br>g |       |
|                                                            |   |                                           | (あかのなかま)                      |                           | (みどりのなかま)                       |                                              | (きいろのなかま)                       |                       |               |            |         |         |       |
|                                                            |   |                                           | ち 血・筋肉・骨になる食品                 | しよくひん 食品                  | からだ 体のちようしをとのえる食品               | しよくひん 食品                                     | エネルギーのもとになる食品                   | エネルギーのもとになる食品         |               |            |         |         |       |
|                                                            |   |                                           | 1群                            | 2群                        | 3群                              | 4群                                           | 5群                              | 6群                    |               |            |         |         |       |
| 1                                                          | 水 | 小さいココア揚げパン 牛乳 きつねうどん<br>ツナサラダ フルーツ杏仁風プリン  | 鶏肉<br>油揚げ<br>なると<br>まぐろフレーク   | 牛乳                        | にんじん                            | しいたけ ねぎ<br>大根 枝豆                             | パン<br>うどん<br>砂糖<br>杏仁風プリン       | 油<br>ココア<br>ドレッシング    | 663           | 24.2       | 22.6    | 2.5     |       |
|                                                            |   |                                           |                               |                           |                                 |                                              |                                 |                       | 841           | 30.7       | 27.8    | 3.3     |       |
| 2                                                          | 木 | 麦ごはん 牛乳 肉しゅうまい<br>回鍋肉 トック入り卵スープ           | 卵<br>豚肉 みそ<br>生揚げ<br>鶏肉       | 牛乳                        | にんじん<br>ピーマン<br>小松菜             | キャベツ たけのこ<br>しいたけ                            | 米 麦<br>トック<br>しゅうまいの皮<br>砂糖     | 油                     | 676           | 28.7       | 23.0    | 2.4     |       |
|                                                            |   |                                           |                               |                           |                                 |                                              |                                 |                       | 891           | 37.2       | 28.7    | 3.2     |       |
| 7                                                          | 火 | ごはん 牛乳 ポークカレー<br>海藻サラダ ヨーグルト              | 豚肉                            | 牛乳<br>わかめ<br>ヨーグルト<br>チーズ | にんじん                            | 玉ねぎ<br>しょうが にんにく<br>きゅうり<br>枝豆 キャベツ          | 米<br>じゃが芋                       | 油<br>ドレッシング           | 670           | 23.0       | 18.7    | 2.6     |       |
|                                                            |   |                                           |                               |                           |                                 |                                              |                                 |                       | 846           | 27.0       | 22.3    | 3.5     |       |
| 8                                                          | 水 | ドックパン(コッパン・ウインナー) 牛乳<br>マセドアンサラダ 野菜トマトスープ | ウインナー<br>ハム<br>鶏肉<br>大豆       | 牛乳                        | にんじん<br>小松菜<br>トマト              | きゅうり<br>とうもろこし<br>玉ねぎ<br>かぶ キャベツ             | パン<br>じゃが芋                      | マヨネーズ                 | 670           | 26.7       | 29.1    | 2.3     |       |
|                                                            |   |                                           |                               |                           |                                 |                                              |                                 |                       | 854           | 33.4       | 33.5    | 3.0     |       |
| 9                                                          | 木 | 麦ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き<br>五目きんぴら けんちん汁           | 鶏肉<br>さつま揚げ<br>豆腐<br>みそ       | 牛乳                        | にんじん<br>小松菜                     | ごぼう ねぎ<br>れんこん<br>大根<br>白菜                   | 米 麦<br>砂糖<br>里芋                 | 油<br>ごま               | 647           | 24.9       | 19.9    | 2.4     |       |
|                                                            |   |                                           |                               |                           |                                 |                                              |                                 |                       | 828           | 30.3       | 23.1    | 2.9     |       |
| 今日は「かみかみ献立」です。かみごたえのある食材がたくさん入っています。よくかむことを意識して食べましょう。     |   |                                           |                               |                           |                                 |                                              |                                 |                       |               |            |         |         |       |
| 10                                                         | 金 | ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮<br>ごまじゃこサラダ かきたま汁         | 生揚げ 豚肉<br>ハム なると<br>卵         | 牛乳<br>ちりめんじゃこ             | 小松菜<br>にら<br>にんじん               | グリーンピース<br>キャベツ きゅうり<br>しいたけ<br>しょうが         | 米<br>砂糖<br>でん粉                  | ごま<br>油<br>ドレッシング     | 641           | 28.9       | 22.8    | 2.0     |       |
|                                                            |   |                                           |                               |                           |                                 |                                              |                                 |                       | 818           | 35.7       | 27.1    | 2.5     |       |
| 13                                                         | 月 | ごはん 牛乳 二色丼の具(肉そぼろ・炒り卵)<br>ごまあえ まろやか豆乳みそ汁  | 豚肉 卵<br>油揚げ<br>豆腐 豆乳<br>みそ    | 牛乳                        | にんじん<br>ほうれん草<br>小松菜            | もやし 大根<br>ごぼう<br>ねぎ<br>しょうが                  | 米<br>砂糖                         | 油<br>ごま               | 643           | 28.5       | 22.6    | 2.3     |       |
|                                                            |   |                                           |                               |                           |                                 |                                              |                                 |                       | 825           | 35.2       | 27.0    | 3.0     |       |
| 14                                                         | 火 | ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソースかけ<br>和風サラダ マロニースープ     | 鶏肉<br>豚肉<br>ちくわ<br>なると        | 牛乳<br>わかめ                 | にんじん                            | 大根 白菜<br>もやし ねぎ<br>キャベツ にんにく<br>りんご          | 米<br>マロニー                       | ごま油<br>ごま             | 628           | 27.3       | 17.0    | 2.5     |       |
|                                                            |   |                                           |                               |                           |                                 |                                              |                                 |                       | 810           | 33.9       | 20.0    | 3.3     |       |
| 15                                                         | 水 | 小さい黒糖パン 牛乳 スパゲティミートソース<br>コールスローサラダ ヨーグルト | 豚肉<br>ハム                      | 牛乳<br>ヨーグルト               | にんじん<br>トマト<br>ブロッコリー           | 玉ねぎ キャベツ<br>エリンギ<br>とうもろこし<br>にんにく           | 黒糖/パン<br>スパゲティ                  | 油<br>ドレッシング           | 670           | 29.3       | 17.5    | 2.3     |       |
|                                                            |   |                                           |                               |                           |                                 |                                              |                                 |                       | 873           | 38.0       | 21.0    | 3.0     |       |
| 16                                                         | 木 | 麦ごはん 牛乳 アジフライ<br>ひじきの炒め煮 沢煮椀              | アジ 豚肉<br>さつま揚げ<br>油揚げ<br>大豆   | 牛乳<br>ひじき                 | にんじん<br>水菜                      | たけのこ<br>ごぼう<br>大根<br>しいたけ                    | 米 麦<br>砂糖<br>パン粉                | 油                     | 661           | 25.5       | 21.2    | 2.2     |       |
|                                                            |   |                                           |                               |                           |                                 |                                              |                                 |                       | 835           | 31.0       | 24.5    | 2.7     |       |
| 17                                                         | 金 | ごはん 牛乳 鶏肉と卵の親子煮<br>ぼん酢あえ キャベツと生揚げのみそ汁     | 鶏肉 生揚げ<br>卵 みそ<br>なると<br>かまぼこ | 牛乳<br>わかめ                 | にんじん<br>小松菜                     | グリーンピース<br>きゅうり 玉ねぎ<br>もやし<br>キャベツ           | 米<br>砂糖<br>じゃが芋                 | 油                     | 626           | 26.2       | 18.5    | 2.5     |       |
|                                                            |   |                                           |                               |                           |                                 |                                              |                                 |                       | 806           | 32.6       | 21.9    | 3.2     |       |
| 18                                                         | 土 | ナン 牛乳 キーマカレー<br>ブロッコリーサラダ ガリガリ君アイス        | 豚肉<br>大豆                      | 牛乳                        | にんじん<br>ブロッコリー                  | にんにく 玉ねぎ<br>グリーンピース<br>カリフラワー<br>とうもろこし      | ナン<br>砂糖<br>アイス                 | 油<br>ドレッシング           | 638           | 23.5       | 22.6    | 2.0     |       |
|                                                            |   |                                           |                               |                           |                                 |                                              |                                 |                       | 767           | 32.4       | 29.0    | 3.0     |       |
| 21                                                         | 火 | ごはん 牛乳 ビビンバ(焼き肉・ナムル)<br>すまし汁 オレンジ         | 牛肉<br>豚肉<br>豆腐<br>なると         | 牛乳                        | にんじん<br>小松菜<br>水菜               | もやし しめじ<br>しょうが にんにく<br>水菜                   | 米                               | 油<br>ドレッシング<br>ごま     | 596           | 25.8       | 20.0    | 2.1     |       |
|                                                            |   |                                           |                               |                           |                                 |                                              |                                 |                       | 761           | 31.9       | 23.7    | 2.4     |       |
| 22                                                         | 水 | コッパン 牛乳 ブルーベリージャム<br>トマトオムレツ チキンサラダ ポトフ   | 卵<br>鶏肉<br>豚肉                 | 牛乳                        | ブロッコリー<br>にんじん                  | カリフラワー<br>とうもろこし<br>きゅうり 大根<br>玉ねぎ キャベツ      | パン<br>じゃが芋<br>ブルーベリージャム         | ドレッシング                | 652           | 26.2       | 25.2    | 2.5     |       |
|                                                            |   |                                           |                               |                           |                                 |                                              |                                 |                       | 830           | 33.1       | 29.0    | 3.1     |       |
| 23                                                         | 木 | 麦ごはん 牛乳 赤魚の照り焼き<br>即席漬 肉豆腐                | 赤魚<br>豚肉<br>豆腐                | 牛乳<br>こんぶ                 | にんじん<br>にら                      | キャベツ<br>きゅうり<br>玉ねぎ<br>しめじ                   | 米 麦<br>砂糖                       | 油                     | 644           | 32.0       | 18.5    | 2.0     |       |
|                                                            |   |                                           |                               |                           |                                 |                                              |                                 |                       | 818           | 38.9       | 21.2    | 2.6     |       |
| 24                                                         | 金 | ごはん 牛乳 ハッシュドポーク<br>ゆばとかんぴょうのサラダ 豆乳パンナコッタ  | 豚肉<br>ゆば                      | 牛乳                        | にんじん<br>パセリ<br>ほうれん草            | 玉ねぎ キャベツ<br>しめじ にんにく<br>かんぴょう                | 米<br>パンナコッタ                     | 油<br>ドレッシング           | 660           | 21.6       | 21.1    | 2.2     |       |
|                                                            |   |                                           |                               |                           |                                 |                                              |                                 |                       | 830           | 25.9       | 24.3    | 2.9     |       |
| 27                                                         | 月 | ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ<br>小松菜ののりあえ 根菜のごま汁          | 鶏肉<br>凍り豆腐<br>みそ              | 牛乳<br>のり                  | にんじん<br>小松菜                     | キャベツ もやし<br>しょうが にんにく<br>大根 ごぼう<br>ねぎ        | 米<br>でん粉<br>里芋                  | 油<br>ごま油<br>ごま        | 638           | 23.5       | 22.6    | 2.0     |       |
|                                                            |   |                                           |                               |                           |                                 |                                              |                                 |                       | 808           | 28.5       | 26.2    | 2.5     |       |
| 28                                                         | 火 | ごはん 牛乳 にら入り餃子<br>春雨サラダ 麻婆豆腐豆腐             | 豚肉<br>ハム<br>豆腐                | 牛乳                        | にんじん<br>にら                      | キャベツ きゅうり<br>たけのこ ねぎ<br>しいたけ<br>しょうが にんにく    | 米 でん粉<br>餃子の皮<br>春雨<br>砂糖<br>ごま | 油<br>ラー油<br>ごま油<br>ごま | 692           | 27.7       | 23.6    | 2.1     |       |
|                                                            |   |                                           |                               |                           |                                 |                                              |                                 |                       | 886           | 34.5       | 28.6    | 2.7     |       |
| 29                                                         | 水 | 丸パン 牛乳 肉団子のトマトソース<br>アスパラサラダ コーンシチュー      | 豚肉<br>鶏肉                      | 牛乳                        | にんじん<br>ブロッコリー<br>アスパラガス<br>パセリ | 大根<br>玉ねぎ<br>とうもろこし                          | パン<br>じゃが芋                      | ドレッシング<br>油           | 653           | 27.3       | 23.2    | 2.8     |       |
|                                                            |   |                                           |                               |                           |                                 |                                              |                                 |                       | 838           | 33.6       | 27.3    | 3.6     |       |
| 30                                                         | 木 | 麦ごはん 牛乳 五目ごはんの具<br>厚焼き卵 からしあえ さつま芋汁       | 鶏肉 卵<br>油揚げ<br>かまぼこ<br>豆腐 みそ  | 牛乳                        | にんじん<br>きぬさや<br>ほうれん草           | もやし<br>大根 しいたけ<br>ごぼう<br>ねぎ かんぴょう            | 米 麦<br>砂糖<br>さつま芋               |                       | 655           | 24.7       | 18.2    | 2.8     |       |
|                                                            |   |                                           |                               |                           |                                 |                                              |                                 |                       | 845           | 30.6       | 21.3    | 3.5     |       |
| 31                                                         | 金 | ごはん 牛乳 モロの和風マリネ<br>マカロニサラダ のっぺい汁          | モロ<br>ハム<br>生揚げ               | 牛乳                        | にんじん<br>小松菜                     | 玉ねぎ きゅうり<br>キャベツ ごぼう<br>とうもろこし 大根<br>しょうが ねぎ | 米<br>でん粉<br>里芋 砂糖<br>マカロニ       | 油<br>マヨネーズ            | 665           | 26.5       | 21.2    | 2.2     |       |
|                                                            |   |                                           |                               |                           |                                 |                                              |                                 |                       | 843           | 32.1       | 24.6    | 2.8     |       |
| 新潟県の郷土料理「のっぺい汁」が出ます。里芋を主材料とし、野菜やきのこなどを薄味で煮て、とろみをつけるのが特徴です。 |   |                                           |                               |                           |                                 |                                              |                                 |                       |               |            |         |         |       |
| 計(21回)<br>★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。                       |   |                                           |                               |                           |                                 | えいりょう<br>栄養量                                 |                                 | 小学生<br>(中学年)          | 月平均           | 652        | 26.3    | 21.4    | 2.3   |
|                                                            |   |                                           |                               |                           |                                 |                                              |                                 |                       | 基準量           | 650        | 26.8    | 18.1    | 2.0未満 |
|                                                            |   |                                           |                               |                           |                                 |                                              |                                 | 中学生                   | 月平均           | 831        | 32.7    | 25.3    | 3.0   |
|                                                            |   |                                           |                               |                           |                                 |                                              |                                 |                       | 基準量           | 830        | 34.2    | 23.1    | 2.5未満 |



★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。