



5月献立表



R7年度 小林市小林学校給食センター

日	献立名	1群・2群	3群・4群	5群・6群	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
		たんぱく質・無機質 血や肉になる(赤)	ビタミン 体の調子を整える(緑)	炭水化物・脂質 熱や力の元になる(黄)	
1 (木)	麦ごはん ☆こどもの日献立			米 麦	649 24.8
	若竹汁	豆腐 わかめ	たけのこ 玉ねぎ 人参 えのき		
	いわし甘露煮 ゆでキャベツ	いわし甘露煮	キャベツ 人参 大根 コーン	砂糖	
	こどもの日ゼリー			こどもの日ゼリー	
2 (金)	麦ごはん			米 麦	863 25.8
	豚肉と大根のみぞ煮	豚肉 あつあげ みそ	大根 人参 こんにゃく いんげん	里いも 砂糖	
	ピーフンサラダ	ツナ	きゅうり キャベツ 人参	ピーフン マヨネーズ(卵不使用) ごまドレッシング ごま	
7 (水)	黒糖パン			黒糖パン	780 28.6
	レタススープ	ベーコン	玉ねぎ レタス 人参	ラビオリ でんぶん	
	チーズサラダ	鶏肉 チーズ	大根 キャベツ 人参	マヨネーズ(卵不使用)	
8 (木)	麦ごはん			米 麦	744 26.9
	キャベツと平めんのスープ	豚肉	キャベツ たけのこ 人参 きくらげ しめじ	クイッティオ ごま油	
	たらのチリソース	たら	玉ねぎ ピーマン 人参	米粉 油	
9 (金)	麦ごはん			米 麦	750 27.5
	豚肉の中華煮	豚肉 あつあげ	玉ねぎ こんにゃく たけのこ 人参 青豆	里いも ごま油 砂糖	
	ブロッコリーのごま和え	ハム	ブロッコリー 人参 キャベツ コーン	砂糖 ごま	
12 (月)	麦ごはん			米 麦	730 23.6
	じゃが芋の味噌汁	豆腐 わかめ みそ	玉ねぎ えのき 人参	じゃが芋	
	豚キムチ	豚肉	白菜 人参 玉ねぎ もやし にら	ごま油 砂糖	
13 (火)	麦ごはん			米 麦	810 27.4
	ビーフカレー	牛肉 チーズ	玉ねぎ 人参 青豆	じゃが芋 油	
	コールスローサラダ	鶏肉	キャベツ カリフラワー コーン 人参	コールスロードレッシング	
14 (水)	食パン			食パン	652 29.3
	ポトフ	豚肉 ウィンナー	玉ねぎ 人参 大根 バセリ	じゃが芋	
	コーンサラダ	ツナ	キャベツ コーン 玉ねぎ 人参	砂糖 油	
15 (木)	麦ごはん			米 麦	738 24.5
	中華たまごスープ	鶏肉 豆腐 卵	玉ねぎ チンゲン菜 人参 ねぎ	油 でんぶん ごま油	
	春巻き 千切大根のナムル	春巻き	千切大根 人参 きゅうり	油 砂糖 ごま油	
16 (金)	麦ごはん			米 麦	760 28.4
	けんちん汁	鶏肉 豆腐	割干大根 人参 ねぎ	里芋 油	
	豚肉となすのみそ炒め	豚肉 ちくわ みそ	玉ねぎ なす キャベツ しめじ 青豆	砂糖 油	

日	献立名	1群・2群	3群・4群	5群・6群	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
		たんぱく質・ミネラル 血や肉になる(赤)	野菜類 体の調子を整える(緑)	炭水化物・脂質 熱や力の元になる(黄)	
19 (月)	麦ごはん			米 麦	741 33.0
	三色丼	鶏肉 卵	たけのこ 青豆 人参	油 砂糖	
	春雨スープ	ミートボール	玉ねぎ もやし 白菜 人参	春雨	
20 (火)	わかめご飯	わかめ		米 麦	842 28.0
	田舎汁	鶏肉 あつあげ みそ	大根 人参 こんにゃく ねぎ	里芋	
	豚肉のごまソース	豚肉	キャベツ きゅうり にんじん	ごまドレッシング	
21 (水)	コッペパン			コッペパン	724 31.0
	鶏肉のトマト煮	鶏肉 あつあげ	玉ねぎ 青豆 トマト 人参	じゃが芋 バター 砂糖	
	ブロッコリーサラダ	鶏肉	大根 キャベツ ブロッコリー 人参	マヨネーズ(卵不使用)	
22 (木)	白ごはん			米	708 27.6
	ビビンバ	牛肉	ほうれん草 もやし コーン 人参	砂糖 ごま油 ごま	
	わかめスープ	ベーコン わかめ 豆腐	玉ねぎ 人参	ごま ごま油	
23 (金)	麦ごはん			米 麦	676 28.1
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	大根 ごぼう しめじ 人参 ねぎ	里芋	
	鶏肉とれんこんの炒め物	鶏肉 ちくわ	こんにゃく れんこん 人参 青豆	ごま油 砂糖 ごま	
26 (月)	麦ごはん			米 麦	755 29.2
	肉じゃが	牛肉 がんもどき	玉ねぎ こんにゃく 人参 青豆	じゃが芋 砂糖 油	
	ミモザサラダ	卵 わかめ チーズ	きゅうり カリフラワー 人参	和風ドレッシング	
27 (火)	麦ごはん			米 麦	758 27.3
	中華コーンスープ	鶏肉 豆腐	玉ねぎ 人参 コーン	でんぶん	
	ホイコーロー	豚肉	たけのこ キャベツ 玉ねぎ ピーマン にら	油 砂糖 ごま油 でんぶん	
28 (水)	コッペパン			コッペパン	809 35.4
	スパゲティミートソース	豚肉 牛肉 チーズ	玉ねぎ しめじ 人参 コーン グリンピース	スパゲティ 油	
	ツナサラダ	ツナ	キャベツ 大根 人参 コーン	砂糖 ごま油	
29 (木)	麦ごはん			米 麦	816 34.3
	なめこみそ汁	豆腐 みそ	なめこ 大根 人参 ねぎ	じゃが芋	
	チキン南蛮 手作りタルタルソース	鶏肉 卵	玉ねぎ 人参 パセリ	でんぶん 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ(卵不使用) 砂糖	
30 (金)	麦ごはん			米 麦	675 28.0
	鶏肉とあつあげの煮物	鶏肉 あつあげ	大根 人参 こんにゃく 青豆	じゃが芋 砂糖	
	茎わかめの酢の物	ツナ	茎わかめ キャベツ きゅうり 人参	砂糖	

※ 天候や材料の都合により、献立や材料を変更することがあります。
※ 今月のマヨネーズは、卵不使用のノンエッグマヨネーズです。

※ 牛乳は毎日出ます。体をつくるもとになります。残さずしっかりと飲みましょう！