



5月献立表



R6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 (水)	麦ごはん			米 麦	768 26.4
	若竹汁 ☆こどもの日献立	豆腐 わかめ	たけのこ にんじん えのきだけ		
	いわしの甘露煮 ポイルキャベツ	イワシ甘露煮			
	こどもの日デザート		キャベツ にんじん きゅうり コーン	砂糖 子供の日デザート(ゼリー)	
2 (木)	麦ご飯			米 麦	769 33.4
	三色丼	鶏ひき肉 卵	にんじん たけのこ グリンピース しょうが	砂糖	
	肉団子入りスープ	肉団子	にんじん たまねぎ はくさい もやし	春雨	
7 (火)	麦ご飯			米 麦	711 29.5
	さつま汁	鶏肉 豆腐	にんじん ごぼう 深ねぎ	さつまいも	
	れんこんきんぴら	ベーコン スライス天ぷら	にんじん こんにゃく れんこん 青豆	ごま油 ごま 砂糖	
8 (水)	麦ご飯			米 麦	820 29.8
	野菜スープ	ベーコン	たまねぎ ごぼう えのきだけ にんじん レタス		
	コーリンチー ゆかりあえ	鶏肉	深ねぎ キャベツ きゅうり	砂糖	
9 (木)	麦ごはん			米 麦	780 33.3
	けんちん汁	鶏肉 豆腐	割干大根 にんじん 深ねぎ	さといも	
	豚肉となすのみそ炒め	豚肉 スライス天ぷら	なす にんじん キャベツ 青豆 ぶなしめじ たまねぎ	砂糖	
10 (金)	麦ごはん			米 麦	718 27.1
	中華卵スープ	ベーコン 卵	にんじん たまねぎ チンゲン菜 コーン		
	ホイコーロー	豚肉	たけのこ キャベツ たまねぎ ピーマン いら	砂糖 ごま油	
13 (月)	黒糖パン			黒糖パン	735 29.2
	レタススープ	ベーコン 卵	にんじん たまねぎ レタス		
	チーズサラダ	ささみ チーズ	にんじん きゅうり キャベツ	マヨネーズ	
14 (火)	白ご飯			米	749 28.8
	ピビンバ	豚肉	にんじん ほうれん草 もやし コーン	米 砂糖 ごま	
	わかめスープ	ベーコン 豆腐 わかめ	にんじん たまねぎ	ごま油 ごま	
15 (水)	麦ご飯			米 麦	718 26.9
	鶏肉と厚揚げの煮物	鶏肉 厚揚げ	にんじん だいこん こんにゃく 青豆	じゃがいも 三温糖	
	茎わかめの酢の物	くさわかめ ハム	キャベツ にんじん もやし	砂糖 ごま	
16 (木)	減量麦ごはん			米 麦	741 25.1
	五目うどん	鶏肉 かまぼこ	にんじん たまねぎ 深ねぎ	うどん 砂糖	
	ごぼうサラダ	卵	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ	マヨネーズ ごま	
17 (金)	麦ご飯			米 麦	777 32.8
	田舎汁	鶏肉 豆腐	にんじん だいこん こんにゃく 深ねぎ	さといも	
	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	

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)	
20 (月)	食パン/いちごジャム			いちごジャム 食パン	713 25.0
	パンプキンポタージュ	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん 青豆	じゃがいも バター	
	コーンサラダ	ツナ	キャベツ コーン たまねぎ にんじん	コールスロドレッシング	
21 (火)	麦ごはん			米 麦	740 37.7
	鶏ごぼう汁	鶏肉 豆腐	だいこん にんじん 深ねぎ ごぼう		
	みそバター炒め	豚肉	にんじん れんこん キャベツ たまねぎ ぶなしめじ	バター 砂糖	
22 (水)	麦ご飯			米 麦	775 26.5
	ハヤシライス	豚肉 チーズ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ	バター	
	グリーンサラダ	ハム	にんじん きゅうり コーン ブロッコリー キャベツ	青じそドレッシング	
23 (木)	麦ご飯			米 麦	719 30.2
	じゃがいものみそ汁	豆腐 わかめ	にんじん たまねぎ えのきだけ	じゃがいも	
	豚キムチ	豚肉	にんじん たまねぎ いら もやし 白菜キムチ	砂糖 ごま油	
24 (金)	麦ご飯			米 麦	773 24.5
	豚肉の中華煮	豚肉 厚揚げ	にんじん たまねぎ こんにゃく たけのこ 青豆	ごま油 砂糖 さといも	
	ブロッコリーの胡麻和え	ハム	にんじん きゅうり ブロッコリー コーン	砂糖 ごま	
27 (月)	コッペパン			コッペパン	753 37.8
	鶏肉のトマト煮	鶏肉 厚揚げ	にんじん たまねぎ 青豆 トマト	じゃがいも バター 砂糖	
	フレンチサラダ	ハム チーズ	にんじん きゅうり キャベツ ブロッコリー	ノンオイルクリーミーフレンチ	
28 (火)	麦ご飯			米 麦	732 31.6
	豚汁	豚肉 豆腐	にんじん 深ねぎ 大根 こんにゃく ごぼう	さといも	
	鶏肉とレンコンの炒め物	鶏肉 スライス天ぷら	こんにゃく れんこん 青豆 にんじん	砂糖 ごま油 ごま	
29 (水)	麦ご飯			米 麦	831 37.9
	なめこみそ汁	豆腐	なめこ にんじん 大根 深ねぎ	じゃがいも	
	チキン南蛮 タルタルソース	鶏肉 卵 ゆで卵	たまねぎ きゅうり レモン	三温糖 マヨネーズ 三温糖	
30 (木)	麦ご飯			米 麦	768 30.4
	ほうとう汁	鶏肉 油揚げ	かぼちゃ たまねぎ にんじん 深ねぎ	ほうとう	
	野菜のマヨネーズ和え	ささみ	にんじん きゅうり キャベツ コーン	マヨネーズ	
31 (金)	麦ご飯			米 麦	826 26.2
	カレーライス	鶏肉 チーズ	にんじん たまねぎ	じゃがいも	
	春雨の酢の物	ハム	にんじん きゅうり キャベツ	春雨 砂糖 ごま油	

※ 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！