

# 5月献立表

R3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)	家庭でとって もらいたい 食材
		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)		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> <p>3(月) 憲法記念日</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>4(火) みどりの日</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>5(水) こどもの日</p> </div> </div>						
6(木)	たけのご飯 すまし汁 いわし甘露煮 おかか和え 子どもの日デザート	鶏肉 油揚げ 鶏肉 とうふ いわし甘露煮 かつお節	たけのこ たまねぎ にんじん ほうれん草 えのきだけ キャベツ にんじん	米 麦 かしわもち	735 32.0	いも類 
7(金)	麦ごはん 豚肉と大根の味噌煮 マカロニサラダ	豚肉 厚揚げ ハム	にんじん だいこん さやいんげん こんにゃく にんじん きゅうり キャベツ	米 麦 里いも 三温糖 にんじんドレッシング マカロニ	752 28.4	小魚類 
10(月)	てりやきバーガー レタススープ 野菜のごまマヨ和え	鶏肉 ベーコン 卵 ちくわ	にんじん たまねぎ レタス にんじん きゅうり キャベツ	バーガーパン 三温糖 マヨネーズ ごま	826 41.4	果実類 
11(火)	ポークカレー コールスローサラダ	豚肉 チーズ ハム	にんじん たまねぎ ぶなしめじ 青豆 キャベツ コーン たまねぎ にんじん	米 麦 じゃがいも コールスロードレッシング	789 26.5	根菜類 
12(水)	麦ごはん キャベツと平めんのスープ たらちりのチリソース	豚肉 たら	キャベツ たけのこ にんじん きくらげ ぶなしめじ にんじん たまねぎ ピーマン	米 麦 ビーフン ごま油	764 29.3	緑黄色野菜 
13(木)	梅菜めし ほうとう汁 豚肉とキャベツのみそ炒め	鶏肉 油揚げ 豚肉	梅干し 青菜 かぼちゃ たまねぎ にんじん 深ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ	米 麦 ごま ほうとう 三温糖	758 31.7	乳製品 
14(金)	中華丼 ハムとキャベツのごま和え	豚肉 ちくわ うずら卵 ハム 油揚げ わかめ	たけのこ ヤングコーン きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり キャベツ	米 麦 三温糖 三温糖 ごま	735 29.8	緑黄色野菜 
17(月)	アップルパン ミネストローネ ツナとチーズのサラダ	ベーコン ツナ チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ 青豆 トマト缶 にんじん ブロッコリー きゅうり コーン	アップルパン じゃがいも マカロニ 三温糖 オリーブ油 マヨネーズ	832 36.0	きのこ類 
18(火)	麦ごはん 中華卵スープ 春巻き 千切大根のナムル	鶏肉 卵 豆腐 春巻	チンゲンサイ にんじん たまねぎ 深ねぎ 千切大根 にんじん きゅうり	米 麦 ごま油 三温糖 ごま油	764 24.2	魚介類 

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)	家庭でとって もらいたい 食材
		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(水)	麦ごはん 肉じゃが ミモザサラダ	牛肉 がんもどき 卵 わかめ チーズ	にんじん たまねぎ 青豆 こんにゃく にんじん きゅうり カリフラワー	米 麦 じゃがいも 三温糖 和風ドレッシング	797 28.8	大豆製品 
20(木)	麦ごはん 鶏ごぼう汁 鯖のマヨネーズ焼き 添え野菜	鶏肉 厚揚げ さわら チーズ	ごぼう にんじん だいこん ぶなしめじ 深ねぎ たまねぎ きゅうり にんじん カリフラワー コーン	米 麦 マヨネーズ 三温糖	807 40.0	緑黄色野菜 
21(金)	鮭わかめごはん 小松菜と揚げの味噌汁 きんぴらごぼう	わかめ 鮭 鶏肉 油揚げ ベーコン	にんじん だいこん 小松菜 にんじん ごぼう こんにゃく 青豆	米 麦 じゃがいも ごま油 ごま 三温糖	737 26.0	きのこ類 
24(月)	コッペパン パンプキンポタージュ トマトオムレツ ブロッコリーサラダ	鶏肉 チーズ 牛乳 トマトオムレツ ツナ	かぼちゃ たまねぎ 青豆 ブロッコリー カリフラワー コーン たまねぎ	コッペパン じゃがいも バター 日向夏ドレッシング	819 38.7	根菜類 
25(火)	ピビンバ わかめスープ	牛肉 卵 ベーコン わかめ 豆腐	にんじん ほうれん草 もやし えのきだけ にんじん たまねぎ	米 三温糖 ごま油 ごま ごま油 ごま	751 28.9	いも類 
26(水)	麦ごはん なめこの味噌汁 チキン南蛮 タルタルソース	豆腐 鶏肉 卵	なめこ にんじん だいこん 深ねぎ たまねぎ きゅうり	米 麦 じゃがいも マヨネーズ 三温糖	840 37.9	緑黄色野菜 
27(木)	麦ごはん 鶏肉と厚揚げの煮物 荳わかめの酢の物	鶏肉 厚揚げ 荳わかめ ハム	にんじん だいこん こんにゃく 青豆 キャベツ にんじん きゅうり	米 麦 三温糖 じゃがいも 三温糖 ごま	731 26.4	小魚類 
28(金)	麦ご飯 チンゲンサイのスープ チンジャオロース りんごヨーグルト	ベーコン 豆腐 牛肉 ヨーグルト	えのきだけ チンゲンサイ たまねぎ ピーマン たけのこ たまねぎ	米 麦 ごま油 三温糖	731 31.0	いも類 
31(月)	食パン スパゲティミートソース 青じそサラダ 日向夏みかんジャム	豚肉 チーズ わかめ ちくわ	たまねぎ ぶなしめじ コーン にんじん グリンピース にんじん きゅうり キャベツ	食パン スパゲティ 青じそドレッシング 日向夏みかんジャム	791 30.6	大豆製品 

※ ( )で示している加工食品の原料は、アレルギー表示の義務7品目と推奨21品目に該当するものを記載しています。(センター対応食品のみ)  
※ 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!