



5月 予定献立表-1

長井市給食共同調理場

献立作成者：栄養教諭

佐藤 朋江



摂取基準	
小学校・中学生	中学生
エネルギー 650kcal	エネルギー 830kcal
たんぱく質：学校給食による 摂取エネルギー全体の 13~20%	
脂質：学校給食による 摂取エネルギー全体の 20~30%	
塩分： 2.0g未満	塩分： 2.5g未満

おもな材料					
赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間	
おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂

日 (曜日)	献立	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー 650kcal	エネルギー 830kcal
1 (金)	ご飯 牛乳 こどもの日献立		牛乳			ご飯		668kcal	843kcal
	とり肉のごまごま焼き	とり肉			しょうが	さとう	ごま	たんぱく質 16.1%	たんぱく質 15.8%
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ、きゅうり コーン、レモン	さとう	油	脂質 31.4%	脂質 30.3%
	わかめスープ		わかめ		玉ねぎ、もやし、長ねぎ		ごま、ごま油	塩分 2.1g	塩分 2.8g
	米粉のかしわもち					かしわもち			
4日(月) みどりの日									
5日(火) こどもの日									
6日(水) 振替休日									
7 (木)	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		652	844
	ハンバーグケチャップソース	ハンバーグ						18.7	18.1
	高野豆腐のそぼろ煮	とり肉、高野豆腐		にんじん	しょうが、干しいたけ 玉ねぎ、グリーンピース	さとう、でんぷん	油	33.1	31.4
	ほうれん草とベーコンのスープ	ベーコン		ほうれん草	しめじ			2.5	3.3
8 (金)	米粉のポークカレー (麦入りご飯)	ぶた肉		にんじん	にんにく 、しょうが 玉ねぎ	ご飯、麦 じゃがいも	油 米粉カレールウ	688	884
	牛乳		牛乳					11.7	11.0
	ドレッシングサラダ	草岡ハム		にんじん	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ		油	30.2	28.6
	かわちばんかん				かわちばんかん			2.7	3.5
11 (月)	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		672	859
	とりのからあげ(2ケ)	とり肉			しょうが、 にんにく	さとう、米粉 でんぷん	油	17.0	16.4
	ぜんまいの煮物	油あげ、さつまあげ		にんじん	ぜんまい、干しいたけ こんにゃく	さとう	油	39.5	37.4
	小松菜とわかめのみそ汁	みそ	わかめ	小松菜	えのきたけ			2.3	2.8
12 (火)	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		648	884
	蒸ししゅうまい (小2ケ、中3ケ)	肉しゅうまい						15.9	15.2
	えびと大豆のあげ煮	から付きえび、 秘伝豆				でんぷん、さとう	油	27.2	26.5
	新玉ねぎのスープ			にんじん	玉ねぎ、たけのこ、長ねぎ		ごま、ごま油	1.6	2.1
	ヨーグルト(学配)		ヨーグルト						
13 (水)	はなやかご飯 牛乳		牛乳		はなやかご飯のぐ	ご飯		607	740
	めばるの塩焼き	めばる						16.5	15.8
	春のおひたし			水菜、にんじん うるい、ほうれん草	キャベツ			26.2	23.7
	とりごぼうみそ汁	とり肉、とうふ、みそ		小松菜	ごぼう、玉ねぎ、えのきたけ			2.6	3.4
	バナナ				バナナ				
14 (木) ★	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		636	827
	とり肉のバジルパン粉焼き	とり肉		バジル	にんにく	パン粉	オリーブ油	19.6	19.0
	チーズ入り五色納豆	納豆、かつおぶし	チーズ、のり	ほうれん草				33.4	31.6
	じゃがいものみそ汁	みそ	煮干し粉	絹さや	玉ねぎ、しめじ	じゃがいも		2.1	2.8
15 (金)	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		620	790
	あじ松葉開きフライ(ソース)	あじ松葉開きフライ					油	16.2	15.6
	ふきの煮物	ツナ、ちくわ		にんじん	ふき、こんにゃく	さとう		31.4	29.6
	とうふと行者菜の和風スープ	とうふ、なると		行者菜 、にんじん	えのきたけ、しめじ			2.2	3.0
	かわちばんかん				かわちばんかん				
18 (月)	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		630	805
	県産ぶたロースカツ(ソース)	県産ぶたロースカツ					油	17.6	17.0
	小松菜と油あげの煮物	油あげ		小松菜	しめじ、こんにゃく、白菜	さとう	油	34.0	32.1
	あさりのみそ汁	あさり、とうふ、みそ	煮干し粉		長ねぎ			2.1	2.7