



5月 予定献立表-2

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・中学年	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

日 (曜日)	献立	おもな材料						摂取基準				
		赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		たんぱく質	脂質			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
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								
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		
19 (火)	レインボーみその豆乳バターラーメン	ぶた肉	レインボー仕込みみそ	行者菜	にんにく、もやし、メンマ、コーン	ちゅうかめん	さとう	豆乳バター	エネルギー 610kcal	たんぱく質 17.7%	エネルギー 711kcal	たんぱく質 17.8%
	牛乳		牛乳									
	アスパラガスのごまマヨあえ			アスパラガス	にんじん	キャベツ	さとう	ごま	ノンエッグマヨネーズ	脂質 30.4%		脂質 31.0%
	煮干しカレー味		煮干し				さとう			塩分 2.9g		塩分 3.7g
20 (水)	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯			607		766	
	いかのあげ煮	いか			しょうが	でんぷん、さとう	油		17.1		16.3	
	五目金平	ちくわ		にんじん、ピーマン	ごぼう、干しいだけ、こんにゃく	さとう	油、ごま、ごま油		25.4		23.5	
	キャベツのレインボーみそ汁	油あげ、打ち豆	レインボー仕込みみそ	煮干し粉	行者菜	キャベツ			2.4		2.9	
	みかんゼリー						みかんゼリー					
21 (木)	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯			687		843	
	さばみそ煮	さばみそ煮							15.3		14.4	
	あげじゃがいものそぼろあえ	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ	さとう、でんぷん	じゃがいも	油	36.2		33.1	
	すまし汁	とうふ	わかめ	小松菜	えのきたけ、大根				1.9		2.5	
22 (金)	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯			657		844	
	とり肉とふのあげ煮	とり肉			しょうが	ふ、でんぷん	さとう	油、ごま	16.0		15.5	
	いそびたし		のり	ほうれん草、にんじん	キャベツ				35.3		33.3	
	なめこのみそ汁	とうふ、みそ	煮干し粉		なめこ、大根				2.1		2.7	
25 (月)	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯			699		880	
	あげぼうぎょうざ	ぼうぎょうざ					油		15.7		15.0	
	ぶた肉のちゅうかいため	ぶた肉		にんじん、チンゲン菜	しょうが、たけのこ	でんぷん	油、ごま油		38.5		36.2	
	山菜のしょうゆ汁	とうふ			ごぼう、わらび、みず、ふき、なめこ				1.6		2.2	
26 (火) ★	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯			637		838	
	五目野菜の肉だんご(小2ケ、中3ケ)	五目野菜肉だんご							14.7		14.2	
	切り干し大根のりマヨサラダ	ツナ	のり	にんじん	切り干し大根、ぎょうり、キャベツ		ごま、オリーブ油	ノンエッグマヨネーズ	33.8		31.7	
	コーン入り玉子スープ	ベーコン、卵			玉ねぎ、コーン、グリーンピース	でんぷん			2.3		3.1	
27 (水)	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯			686		872	
	ヤンニョムチキン	とり肉			にんにく	でんぷん、さとう	油、ごま		15.0		14.6	
	野菜とじゃこのナムル		ちりめんじゃこ	小松菜、にんじん	もやし	さとう	ごま油		32.1		31.3	
	わかめスープ		わかめ		長ねぎ	春雨	ごま油		1.9		2.8	
	バナナ				バナナ							
28 (木)	もち麦入りご飯 牛乳		牛乳			ご飯、もち麦			615		781	
	モロのあげてりかけ	もうかざめ			しょうが	でんぷん、さとう	油		19.6		19.1	
	筑前煮	とり肉、ちくわ		にんじん、さやいんげん	たけのこ、干しいだけ、こんにゃく	里いも、さとう			27.5		25.5	
	生あげとほうれん草のみそ汁	生あげ、みそ		ほうれん草	しめじ				2.4		3.1	
29 (金)	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯			663		858	
	ぶた肉のパンいいため	ぶた肉			しょうが、パインアップル	でんぷん	油		17.6		17.0	
	春雨のちゅうかあえ	草岡ハム		小松菜	もやし、ぎょうり、コーン	春雨、さとう	油、ごま油		29.0		26.9	
	あさりのちゅうかスープ	あさり、とうふ		チンゲン菜	えのきたけ、干しいだけ	でんぷん			1.8		2.5	

★アレルギー対応食提供日

5/14 (木) “乳” 5/26 (火) “卵”

みなさんが給食で食べているご飯は

長井市産のレインボープラン認証はえぬきです。

長井市産の食材は献立表の中で太字で大きめに表記しています。

尚、お知らせしている食材以外にも気候やタイミング等が合えば、長井市産の食材が入る場合があります。

物資の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。



〇米 〇秘伝豆 〇打ち豆 〇にんにく
〇レインボー仕込みみそ 〇行者菜 〇小松菜

*生産者のみなさん

酒井喜三さん (農)Nファームさん
横澤芳一さん 小関サチ子さん 伊東啓人さん
若林和彦さん 梅津善之さん 小関謙太郎さん