

# 令和5年 5月 学校給食予定献立表

丹波市立柏原・氷上学校給食センター

日付	献立名	エネルギー (kcal)		主な材料					
		たんぱく質(g)		体をつくる (赤)		体の調子を整える (緑)		エネルギーのもとになる (黄)	
		小学校 中学生	中学校	1群: 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群: 牛乳・ 小魚・海藻	3群: 緑黄色野菜	4群: その他の野菜・果物	5群: 穀類・ いも類・砂糖	6群: 油脂
郷土料理 岩手県 (ひつみ汁) 端午の節句	1(月) <b>ごはん 牛乳 ひつみ汁</b> わふう <b>和風ハンバーグ ポテトサラダ</b>	651kcal 26.4g	773kcal 30.9g	とりにく とうふ	牛乳	にんじん あおねぎ	だいこん ぶなしめじ たまねぎ きゅうり コーン	こめ ひつみ さとう でんぶん じゃがいも	マヨネーズ
カムカム	2(火) <b>たけのごはん 牛乳 沢煮碗</b> こめこ <b>きびなごの米粉フライ 野菜の甘酢和え 柏餅</b>	689kcal 25.2g	813kcal 30.1g	あぶらあげ ぶたにく とうふ かまぼこ	牛乳 きびなご	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	たけのこ ごぼう たまねぎ こんにゃく だいこん もやし	こめ さとう でんぶん こめこ かしわもち	あぶら
旬の味 たけのこ	8(月) <b>米粉のハヤシライス (ごはん) 牛乳</b> くき <b>茎わかめサラダ</b>	605kcal 20.2g	721kcal 23.5g	ぎゅうにく	牛乳 くきわかめ	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら
旬の味 スナッブ えんどう	9(火) <b>わかめごはん 牛乳</b> に ちくさあ <b>たけのこのおかか煮 干草和え</b>	615kcal 29.4g	733kcal 35.1g	とりにく さかなずりみ あつあげ かつおぶし あぶらあげ	わかめ 牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	たけのこ こんにゃく えだまめ もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら
旬の味 スナッブ えんどう	10(水) <b>ごはん 牛乳 呉汁</b> ぶたにく や そう あ <b>豚肉のしょうが焼き ほうれん草のごま和え</b>	623kcal 28.7g	743kcal 34.2g	あぶらあげ とうにゅう だいたず みそ ぶたにく	牛乳	にんじん あおねぎ ほうれん草	だいこん たまねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん キャベツ	こめ さとう	あぶら ごま
旬の味 スナッブ えんどう	11(木) <b>ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁</b> さば しおや <b>鯖の塩焼き ひじきの煮物</b>	650kcal 28.5g	770kcal 33.5g	かまぼこ とうふ さば とりにく	牛乳 ひじき	にんじん あおねぎ スナッブえんどう	たまねぎ こんにゃく	こめ さとう	あぶら
旬の味 スナッブ えんどう	12(金) <b>キャロットパン 牛乳 豆乳コーンスープ</b> や <b>焼きウインナー 海藻サラダ</b>	600kcal 26.8g	757kcal 34.8g	ぶたにく とうにゅう チキンウインナー ツナ	牛乳 わかめ きわかめ あかつのまた	にんじん パセリ	たまねぎ コーン もやし きゅうり	キャロットパン じゃがいも こめ さとう	あぶら
旬の味 新茶	15(月) <b>ごはん 牛乳 豆腐の中華煮</b> や <b>焼きしゅうまい ナムル</b>	625kcal 26.6g	763kcal 32.6g	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ しろねぎ もやし	こめ さとう でんぶん パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら
旬の味 新茶	16(火) <b>ごはん 牛乳 ゆばのすまし汁</b> さわら ちや <b>鯖のお茶ソース 茎わかめのきんぴら</b>	623kcal 30.5g	740kcal 35.9g	ゆば かまぼこ とうふ さわら とりにく	牛乳 くきわかめ	にんじん みつば こなちゃ	たまねぎ えのきたけ にんにく こんにゃく ごぼう	こめ さとう	オーブあぶら あぶら
食育の日	17(水) <b>ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの五目煮</b> てづく <b>手作りひじきふりかけ ツナと小松菜の和え物</b>	616kcal 27.5g	735kcal 32.7g	とりにく さかなずりみ かつおぶし ツナ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが ごぼう こんにゃく だいこん もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
旬の味 玉ねぎ	18(木) <b>ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁</b> あじ こめこ <b>鱈の米粉フライ ゆかり和え</b>	633kcal 23.8g	756kcal 28.1g	あぶらあげ とうふ みそ あじ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ あかじそ	たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ こめこ でんぶん	あぶら
旬の味 アスパラガス	19(金) <b>米粉パン 牛乳 カレー煮</b> こめこ <b>キャベツとビーフンのサラダ いちごジャム</b>	624kcal 24.4g	757kcal 29.2g	ぶたにく うずらたまご チキンハム	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめパン じゃがいも さとう ビーフン いちごジャム	あぶら
旬の味 鯉	22(月) <b>ごはん 牛乳 けんちん汁</b> かつお <b>鯉のごまみそがらめ たくあん和え</b>	630kcal 28.7g	753kcal 34.1g	とうふ かつお みそ	牛乳	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	こんにゃく たまねぎ ごぼう しょうが キャベツ たくあん	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま
旬の味 アスパラガス	23(火) <b>チキンカレー (玄米ごはん) 牛乳</b> <b>アスパラサラダ</b>	619kcal 23.5g	739kcal 27.7g	とりにく だいたず ツナ	牛乳	にんじん アスパラガス	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ	こめ げんまい じゃがいも	あぶら マヨネーズ
まめまめ	24(水) <b>ごはん 牛乳 もずく汁</b> とりにく <b>鶏肉のスタミナ焼き こんにゃくサラダ ヨーグルト</b>	647kcal 32.1g	755kcal 37.8g	とうふ ちくわ とりにく チキンハム	牛乳 もずく ヨーグルト	にんじん あおねぎ	たまねぎ えのきたけ しろねぎ にんにく しょうが こんにゃく もやし きゅうり	こめ さとう	あぶら ごまあぶら
まめまめ	25(木) <b>ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁</b> さけ しおや <b>鯖の塩焼き 五目豆</b>	627kcal 34.4g	745kcal 40.8g	とうふ あぶらあげ みそ さけ とりにく だいたず	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん	たまねぎ ごぼう	こめ じゃがいも さとう	あぶら
お誕生日	26(金) <b>小型米粉パン 牛乳 焼きそば</b> あ <b>にらとツナの和え物 ミントマト</b>	601kcal 23.4g	727kcal 27.8g	ぶたにく ちくわ かつおぶし ツナ	牛乳 あおさ	にんじん あおねぎ にら ミントマト	キャベツ もやし たまねぎ きゅうり コーン	こめパン やきそばめん さとう	あぶら
お誕生日	29(月) <b>ごはん 牛乳 春雨スープ</b> や <b>焼きししゃも ホイコーロー</b>	607kcal 25.9g	712kcal 29.6g	チキンフランク ぶたにく みそ	牛乳 ししゃも	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ たけのこ もやし にんにく しょうが キャベツ	こめ 春雨 さとう でんぶん	あぶら
お誕生日	30(火) <b>えんどうごはん 牛乳 すまし汁 ごぼう入りミンチカツ</b> きりぼしだいこん <b>切干大根のはりはり漬け ぶどうゼリー 実えんどう</b>	658kcal 21.9g	758kcal 24.8g	かまぼこ とうふ とりにく	牛乳	にんじん あおねぎ	みえんどう ぶなしめじ たまねぎ ごぼう きりぼしだいこん きゅうり	こめ パンこ さとう ぶどうゼリー	あぶら ごま
お誕生日	31(水) <b>ごはん 牛乳 野菜スープ</b> <b>ブレンオムレツ (ミートソース) フレンチサラダ</b>	604kcal 22.6g	720kcal 26.5g	チキンウインナー たまご ぎゅうにく ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ もやし にんにく キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも こめこ さとう	あぶら

学校給食摂取基準

650  
21~33

830  
27~42

\* 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。  
\* 給食で使用するマヨネーズ・カレールウは特定原材料を含んでおりません。

(特定原材料: 乳・卵・小麦・えび・かに・そば・落花生)

早起き 早寝 朝ごはん

元気に1日を過ごすためには、早起き・  
早寝の習慣を身につけて、朝ごはんを  
しっかりと食べることが大切です。

今月の地場野菜

玉ねぎ 実えんどう 青ねぎ ほうれん草