

# 令和6年 5月 学校給食予定献立表

青垣学校給食センター

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 中学年	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
端午の節句 かしわもち	1(水) ごはん 牛乳 レタススープ お好みつくね せん切りイリチー	608kcal 21.4g	725kcal 25.0g	ベーコン とりく ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	レタス たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん こんにやく しょうが	こめ はるさめ さとう	あぶら
たけのこ	2(木) たけのこごはん 牛乳 吉野汁 メバルの塩焼き かつお和え 柏餅	649kcal 30.8g	753kcal 36.5g	あぶらあげ とりく とうふ めばる かつおぶし	牛乳	にんじん あおねぎ	たけのこ ごぼう たまねぎ こんにやく きゅうり キャベツ	こめ さとう でんぷん かしわもち	あぶら
カムカム	7(火) ハヤシライス 牛乳 茎わかめサラダ	604kcal 21.3g	720kcal 24.9g	ぶたにく ツナ(まぐろ)	牛乳 くわかめ	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ もやし きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら
旬	8(水) ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 鮭の照り焼き きんぴらごぼう	609kcal 31.6g	724kcal 37.3g	あぶらあげ みそ さけ とりく	牛乳	にんじん あおねぎ さやいんげん	たまねぎ ぶなしめじ ごぼうこんにやく	こめ じゃがいも さとう でんぷん ごま	あぶら
旬	9(木) ごはん 牛乳 マーボー豆腐 焼きぎょうざ(小中2 中3個) ナムル	647kcal 26.8g	792kcal 32.5g	ぶたにく とうふ みそ とりく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが ほししいたけ しろねぎ もやし キャベツ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら
新茶	10(金) ごはん 牛乳 けんちん汁 新茶のかき揚げ 切り干し大根の焼きそば風	622kcal 22.6g	743kcal 26.6g	とうふ ちくわ ぶたにく かつおぶし	牛乳	にんじん あおねぎ こなちゃ	こんにやく だいこん ごぼう れんこん たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ	こめ でんぷん こめこ	あぶら
こつこつ	13(月) ごはん 牛乳 わかめスープ 油淋鶏 中華和え	656kcal 28.6g	785kcal 34.1g	とうふ とりく チキンハム	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン にんにく しょうが しろねぎ きゅうり もやし	こめ でんぷん さとう はるさめ ごまあぶら	あぶら
世界の味	14(火) 豚丼 牛乳 焼きししゃも(2尾) 千草和え	618kcal 28.8g	726kcal 33.1g	ぶたにく ちくわ あぶらあげ	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	しょうがこんにやく たまねぎ しろねぎ もやし	こめ さとう	あぶら
インド旬	15(水) ナン 牛乳 キーマカレー 焼きウインナー(小1 中2個) ツナサラダ	600kcal 30.0g	772kcal 39.5g	ぶたにく だいち チキンウインナー ツナ(まぐろ)	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	ナン じゃがいも さとう	あぶら
にら	16(木) ごはん 牛乳 春雨スープ にらじゃが 野菜の甘酢和え	621kcal 20.3g	741kcal 23.6g	ベーコン ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ ぶなしめじ きゅうり キャベツ コーン	こめ はるさめ じゃがいも さとう	あぶら
旬	17(金) ごはん 牛乳 キムチ汁 鯖のしょうが焼き ほうれん草のごま和え	666kcal 29.3g	790kcal 34.5g	ぶたにく とうふ みそ さば	牛乳	にんじん にら ほうれん草	こんにやく はくさい もやし しょうが キャベツ	こめ でんぷん さとう	ごま
食育の日	20(月) ごはん 牛乳 オニオンスープ 照り焼きハンバーグ 甘酢ポテトサラダ	616kcal 22.5g	730kcal 26.1g	ベーコン とりく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり	こめ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら
こつこつ	21(火) ごはん 牛乳 大根のみそ汁 ほっけの塩焼き 五目豆	601kcal 31.1g	714kcal 36.8g	とうふ あぶらあげ みそ ほっけ とりく だいち	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ ごぼう	こめ さとう	あぶら
お誕生日	22(水) ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 手作りひじきふりかけ 小松菜のおひたし	616kcal 26.1g	736kcal 30.9g	ぶたにく あつあげ さかなすりみ かつおぶし チキンハム	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎこんにやく しろねぎ しょうが もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
旬	23(木) チキンライス 牛乳 野菜スープ かぼちゃコロツケ コールスローサラダ	643kcal 21.0g	764kcal 24.4g	とりく ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	たまねぎ コーン ぶなしめじ キャベツ きゅうり	こめ パンこ こむぎこ さとう	あぶら
旬	24(金) ごはん 牛乳 クイッティオスープ 豚肉のしょうが焼き キャベツのおかか和え	625kcal 25.8g	747kcal 30.6g	ベーコン ぶたにく かつおぶし	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん キャベツ もやし	こめ クイッティオ さとう	あぶら
旬	27(月) ごはん 牛乳 ゆばのすまし汁 豚肉の甘酢あん たくあん和え	644kcal 27.7g	770kcal 32.9g	ゆば かまぼこ とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん みつば	たまねぎ えのきたけ しょうが しろねぎ キャベツ きゅうり たくあん	こめ でんぷん さとう	あぶら
旬	28(火) わかめごはん 牛乳 たけのこのおかか煮 野菜の磯香和え りんごゼリー	665kcal 29.6g	783kcal 35.4g	とりく さかなすりみ あつあげ かつおぶし ツナ(まぐろ)	わかめ 牛乳 のり	にんじん こまつな	たけのここんにやく えだまめ もやし	こめ じゃがいも さとう りんごゼリー	あぶら
旬	29(水) ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 鶏肉のスタミナ焼き 海藻サラダ	608kcal 31.3g	725kcal 37.4g	とうふ あぶらあげ みそ とりく チキンハム	牛乳 わかめ くわかめ あかつのまた	にんじん あおねぎ	ごぼう たまねぎ ぶなしめじ しろねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	こめ さとう	ごまあぶら
旬	30(木) えんどうごはん 牛乳 ひつみつ汁 鱈のレモン風味焼き ひじきの煮物	633kcal 32.6g	752kcal 38.6g	とりく とうふ さわら あぶらあげ ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん あおねぎ さやいんげん	えんどう だいこん ぶなしめじ レモンこんにやく	こめ ひつみつ でんぷん さとう	あぶら
旬	31(金) ごはん 牛乳 かきたま汁 鰹のごまみそがらめ キャベツのおひたし	659kcal 32.4g	789kcal 38.8g	かまぼこ とうふ たまご かつお みそ	牛乳	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ しょうが キャベツ	こめ でんぷん さとう	あぶら ごま

学校給食摂取基準

\* 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・ハヤシ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・くるみ)

## 今月の地場野菜

☆「かどの郷」「とれとれ市連絡会」「東兵庫魚菜出荷組合」のみなさんに  
ご協力いただき、丹波市産の「地場野菜」を使用予定です。

玉ねぎ えんどうまめ

★8、9、17、21、29、31日には、  
丹波市の大路中山間特産加工部の方々が  
作られたみそ(大路みそ)を使用予定です。