

令和6年 5月 学校給食予定献立表

丹波市立春日学校給食センター

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	1(水) ごはん 牛乳 レタススープ お好みつくね せんぎ 千切りイリチー	607kcal 21.4g	724kcal 25.0g	ベーコン とりにく 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 しょうが こんにやく きりぼしだいこん キャベツ	こめ でんぶん はるさめ さとう	あぶら
	2(木) たけのごはん 牛乳 吉野汁 メバルの塩焼き かつお和え 柏餅	640kcal 31.0g	740kcal 36.7g	あぶらあげ とりにく とうふ めばる かつおぶし	牛乳	にんじん あおねぎ	たけのご ごぼう こんにやく たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ さとう でんぶん かしわもち	
カムカム	7(火) ハヤシライス 牛乳 茎わかめサラダ	608kcal 21.2g	725kcal 24.8g	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 キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも さとう	あぶら
	8(水) ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 鮭の照り焼き 金平ごぼう	610kcal 33.2g	725kcal 39.2g	あぶらあげ とうふ みそ さけ とりにく	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 さとう でんぶん ごま	あぶら
	9(木) ごはん 牛乳 麻婆豆腐 焼きぎょうざ(小2個:中3個) ナムル	648kcal 26.7g	793kcal 32.3g	ぶたにく とうふ みそ とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ ほししいたけ もやし キャベツ	こめ さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごまあぶら
旬の味 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	635kcal 23.1g	759kcal 27.2g	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 こなちや	こんにやく たまねぎ ごぼう れんこん きりぼしだいこん キャベツ	こめ こめこ でんぶん	あぶら
世界の味 中国	13(月) ごはん 牛乳 わかめスープ 油淋鶏 中華和え	694kcal 30.1g	832kcal 35.9g	ベーコン とうふ とりにく チキンハム	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが しろねぎ きゅうり もやし	こめ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら
世界の味 インド	14(火) ナン 牛乳 キーマカレー 焼きウインナー(小1個:中2個) ツナサラダ	612kcal 30.1g	787kcal 39.6g	ぶたにく だいた チキンウインナー ツナ(まぐろ)	牛乳	にんじん	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
	15(水) ごはん 牛乳 なすのみそ汁 鯖のしょうが焼き ほうれん草のごま和え	667kcal 28.0g	792kcal 32.9g	あぶらあげ とうふ みそ さば	牛乳	にんじん あおねぎ ほうれんそう	たまねぎ もやし しょうが キャベツ	こめ でんぶん さとう	ごま
	16(木) 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	648kcal 28.0g	775kcal 33.4g	ゆば とうふ かまぼこ 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 でんぶん さとう	あぶら
こつこつ	17(金) ごはん 牛乳 豚丼 焼きししゃも 千草和え	627kcal 29.2g	736kcal 33.7g	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
	20(月) ごはん 牛乳 春雨スープ 照り焼きハンバーグ 甘酢ポテトサラダ	631kcal 22.3g	748kcal 25.8g	ベーコン とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ぶなしめじ きゅうり	こめ はるさめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら
食育の日献立	21(火) ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 ほっけの塩焼き 五目豆	615kcal 33.2g	731kcal 39.4g	あぶらあげ とうふ みそ ほっけ だいた とりにく	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ ぶなしめじ もやし ごぼう こんにやく	こめ さとう	あぶら
旬の味 じゃがいも	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	621kcal 26.8g	741kcal 31.8g	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 さやいんげん こまつな	しょうが しろねぎ たまねぎ こんにやく もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
	23(木) ごはん 牛乳 キムチ汁 鶏肉のスタミナ焼き 海藻サラダ	629kcal 31.7g	752kcal 38.0g	チキンフランク とうふ みそ とりにく ツナ(まぐろ)	牛乳 わかめ くわかめ あかつのまた	にら	はくさい こんにやく もやし にんにく しょうが しろねぎ キャベツ きゅうり	こめ さとう	ごまあぶら あぶら
お誕生日献立	24(金) チキンライス 牛乳 野菜スープ かぼちゃコロッセ コールスローサラダ	639kcal 20.8g	759kcal 24.2g	とりにく	牛乳	にんじん かぼちゃ チンゲンサイ	たまねぎ コーン ぶなしめじ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら
旬の味 にら	27(月) ごはん 牛乳 かきたま汁 鰹のごまみそがらめ 野菜の甘酢和え	669kcal 32.7g	802kcal 39.2g	かまぼこ とうふ たまご かつお みそ	牛乳	にんじん みつば	たまねぎ えのきたけ しょうが きゅうり キャベツ コーン	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま
こつこつ	28(火) わかめごはん 牛乳 たけのこのおかか煮 キャベツのおひたし りんごゼリー	646kcal 28.3g	759kcal 33.7g	とりにく あつあげ さかなすりみ かつおぶし	わかめ 牛乳	にんじん こまつな	こんにやく たけのこ えだまめ キャベツ	こめ じゃがいも さとう りんごゼリー	あぶら
	29(水) ごはん 牛乳 オニオンスープ にらじゃが 野菜の磯香和え	632kcal 21.9g	755kcal 25.7g	ベーコン ぶたにく ツナ(まぐろ)	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ にら こまつな	たまねぎ ぶなしめじ もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら
	30(木) ごはん 牛乳 クイツティオスープ 豚肉のしょうが焼き おかか和え	618kcal 25.5g	738kcal 30.2g	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 きゅうり	こめ クイツティオ さとう	あぶら
旬の味 えんどう	31(金) えんどうごはん 牛乳 ひつつみじる 鱈のレモン風味焼き ひじきの煮物	643kcal 33.2g	765kcal 39.3g	とりにく 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 ごぼう ぶなしめじ レモン こんにやく	こめ ひつつみ でんぶん 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。
 * 生産者のお名前を教室掲示「ランチタイム」にてお知らせします。
 * 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

玉ねぎ しょうが えんどう 青ねぎ 小松菜 ほうれん草 チンゲン菜