

# 令和6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 中学校		小学校 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
1(水)	ごはん 牛乳 レタススープ この お好みつくね せんぎ 千切りイリチー	608kcal 21.4g	725kcal 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 さいいんげん	レタス たまねぎ こんにやく きりぼしだいこん しょうが キャベツ	こめ はるさめ さとう	あぶら
端午の節句 (5月5日)	2(木) たけのごはん 牛乳 吉野汁 旬: たけのこ しおや あ かしわもち メバルの塩焼き かつお和え 柏餅	646kcal 30.8g	749kcal 36.5g	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 でんぶん かしわもち	あぶら
かむかむ	7(火) ハヤシライス 牛乳 くき 茎わかめサラダ	612kcal 21.3g	730kcal 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
8(水)	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 さけ て や 鮭の照り焼き きんぴらごぼう	616kcal 33.1g	732kcal 39.1g	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 さいいんげん	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
旬: 新茶	9(木) ごはん 牛乳 麻婆豆腐 や 焼きぎょうざ ナムル	647kcal 26.8g	792kcal 32.5g	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	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 でんぶん こむぎこ	あぶら ごまあぶら
世界の味 (中国)	10(金) ごはん 牛乳 けんちん汁 しんちゃ あ きりぼしだいこん や ふう 新茶のかき揚げ 切干大根の焼きそば風	628kcal 22.8g	750kcal 26.8g	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 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 でんぶん こめこ	あぶら
世界の味 (インド)	14(火) ナン 牛乳 キーマカレー や 焼きウインナー ツナサラダ	604kcal 30.0g	778kcal 39.6g	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
15(水)	ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 さば 鯖のしょうが焼き ほうれん草のごま和え	665kcal 27.9g	789kcal 32.8g	とうふ あぶらあげ みそ さば	牛乳	にんじん あおねぎ ほうれんそう	もやし たまねぎ ぶなしめじ しょうが キャベツ	こめ さとう	ごま
16(木)	ごはん 牛乳 ゆばのすまし汁 ぶたにく あまづ 豚肉の甘酢あん たくあん和え	646kcal 28.0g	772kcal 33.3g	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 でんぶん さとう	あぶら
こつこつ	17(金) ぶたどん ぎゅうにゅう 豚丼 牛乳 や 焼きししゃも 干草和え	619kcal 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
20(月)	ごはん 牛乳 オニオンスープ て や 照り焼きハンバーグ あまづ 甘酢ポテトサラダ	617kcal 22.6g	731kcal 26.2g	ベーコン とりにく	牛乳	にんじん あおねぎ	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら
食育の日	21(火) ごはん 牛乳 大根のみそ汁 まめまめ しおや ごもくまめ ほっけの塩焼き 五目豆	607kcal 31.9g	721kcal 37.8g	とうふ あぶらあげ みそ ほっけ とりにく だいち	牛乳 わかめ	にんじん さいいんげん	だいこん たまねぎ ごぼう	こめ さとう	あぶら
こつこつ	22(水) ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 てづく 手作りひじきふりかけ こまつな 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
23(木)	ごはん 牛乳 キムチ汁 とりにく や かいそう 鶏肉のスタミナ焼き 海藻サラダ	629kcal 31.9g	752kcal 38.2g	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	にんじん にら	こんにやく はくさい もやし 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
お誕生日	24(金) チキンライス 牛乳 野菜スープ かぼちゃコロッケ コールスローサラダ	631kcal 20.6g	749kcal 24.0g	とりにく	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 ごぼう キャベツ きゅうり	こめ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら
旬: にら	27(月) ごはん 牛乳 春雨スープ やさしい あまづあ にらじゃが 野菜の甘酢和え	623kcal 20.3g	743kcal 23.7g	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 ごぼう 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: たけのこ	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	643kcal 28.1g	755kcal 33.4g	とりにく さかなすりみ あつあげ かつおぶし	わかめ 牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ こんにやく 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
旬: かつお	29(水) ごはん 牛乳 かきたま汁 かつお 鰹のごまみそがらめ やさい いそか あ 野菜の磯香和え	681kcal 34.1g	816kcal 40.9g	かまぼこ とうふ たまご かつお みそ ツナ(まぐろ)	牛乳 のり	にんじん みつば こまつな	たまねぎ えのきたけ しょうが もやし	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま
30(木)	ごはん 牛乳 クイツィオスープ ぶたにく や あ 豚肉のしょうが焼き キャベツのおかか和え	625kcal 25.8g	746kcal 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 こまつな	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 クイツィオ さとう	あぶら
岩手県 ひつつみ 郷土料理	31(金) えんどうごはん 牛乳 ひつつみ汁 旬: えんどう さわら ふうみや にもの 鱈のレモン風味焼き ひじきの煮物	633kcal 32.4g	752kcal 38.4g	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 さいいんげん	実えんどう 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。 * 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)					

● 5月31日献立 ●  
ひつつみとは?  
水でこねた小麦粉を手で薄くのばしたものです。給食では、小麦粉ではなく、米粉を使用しています。

🌸 毎日朝ごはんを食べよう! 🌸  
1日を元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムを整えるためにも毎日続けることが重要です。まずは、この2つをしっかりと守るようにしましょう。



🌱 今月の地場野菜 🌱  
えんどう                      キャベツ  
しょうが  
玉ねぎ                      青ねぎ