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) たんぱく質(g) 小学校中学年	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 中学校	主な材料 体をつくる(赤) 1群:魚・肉・卵・豆・豆製品	体をつくる(赤) 2群:牛乳・小魚・海藻	体の調子を整える(緑) 3群:緑黄色野菜	体の調子を整える(緑) 4群:その他の野菜・果物	エネルギーのもとになる(黄) 5群:穀類・いも類・砂糖	エネルギーのもとになる(黄) 6群:油脂
	1(水)	ごはん 牛乳 レタススープ お好みつくね 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 さやいんげん	レタス たまねぎ こんにゃく 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)	たけのこごはん 牛乳 吉野汁 旬:たけのこ 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 こんにゃく 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
	7(火)	ハヤシライス 牛乳 茎わかめサラダ	612kcal 21.3g	730kcal 24.9g	ぶたにく ツナ(まぐろ)	牛乳 くきわかめ	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
かむかむ	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	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 さやいんげん	たまねぎ ぶなしめじ ごぼう こんにゃく	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま
	9(木)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 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 でんぷん こむぎこ	あぶら ごまあぶら
旬:新茶	10(金)	ごはん 牛乳 けんちん汁 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	こんにゃく 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 でんぷん こめこ	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	671kcal 29.4g	803kcal 35.1g	とうふ とりにく 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	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 ツナサラダ	604kcal 30.0g	778kcal 39.6g	ぶたにく だいず 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 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 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 でんぷん さとう	あぶら
こつこつ	17(金)	豚丼 牛乳 焼きししゃも 千草和え	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 こんにゃく 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 照り焼きハンバーグ 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 でんぷん 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 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 だいず	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
こつこつ	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 こんにゃく 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 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 くきわかめ あかつのまた	にんじん にら	こんにゃく 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 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 こんにゃく 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 鰹のごまみそがらめ 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 でんぷん さとう	あぶら ごま
	30(木)	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	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 クイッティオ さとう	あぶら
岩手県 ひっつみ 郷土料理	31(金)	えんどうごはん 牛乳 ひっつみ汁 旬:えんどう 鯖のレモン風味焼き 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 さやいんげん	実えんどう だいこん ぶなしめじ レモン こんにゃく	こめ ひっつみ でんぷん 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 ●

ひっつみとは？

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つをしっかり守るようにしましょう。

早起き

朝ごはん

今月の地場野菜

えんどう　キャベツ

しょう

玉ねぎ　青ねぎ