

5月分学校給食予定献立表

献立目標：初夏を味わおう

2024年 御前崎市学校給食センター

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	フーズ・ドリンク	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			
1 水	八十八夜献立	たけのこごはん	米 砂糖		油揚げ 鶏肉		人参	たけのこ	しょうゆ 酒 塩 みりん 和風だし	はまおか幼
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		くろはんべんおちゃフライ	小麦粉 パン粉	米油	黒はんぺん			茶		
		とんじる	じゃが芋		豚肉 豆腐 みそ		人参 葉ねぎ	大根	だし用削り節	
		きゅうりとキャベツのかおりあえ	砂糖	ごま			赤しそ	きゅうり キャベツ	塩 酢	
2 木	端午の節句献立	ちらしずし	米 砂糖	ごま	卵		人参	たけのこ かんぴょう 干しいだけ	酢 塩 和風だし しょうゆ	御前崎こ
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		とりにくのみそやき	砂糖		鶏肉 みそ			にんにく しょうが	酒 みりん 塩 しょうゆ 塩 だし用削り節	
		すましじる			豆腐		人参 ほうれん草	大根	だし用削り節 昆布だし	
		キャベツともやしのいそかあえ				のり		キャベツ もやし	しょうゆ	
かしわもち	上新粉 こしあん 砂糖									
7 火		ごはん	米							○ 浜岡中 御前崎中
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		にしよくそぼろ	砂糖	菜種油	鶏肉 卵		人参 葉ねぎ	しょうが	しょうゆ 酒 塩	
		たまねぎのみそしる			豆腐 みそ 油揚げ		人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのきだけ	だし用削り節	
だいこんサラダ		ごま	鰹(かつお)削り節			大根 キャベツ きゅうり	塩 こしょう しょうゆ 青じそドレッシング			
8 水		ごはん	米							○ 浜岡中 御前崎中 御前崎小
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		すぶた	でん粉 砂糖	米油 菜種油	豚肉		人参 ピーマン	しょうが たけのこ 玉ねぎ	しょうゆ 酢 塩 中華スープ	
		はるさめスープ	春雨	菜種油	鶏肉		人参 小松菜	しょうが 白菜 干しいだけ	中華スープ しょうゆ 塩 こしょう	
		もやしのちゅうかあえ	砂糖	ごま油 ごま				もやし きゅうり	しょうゆ 酢 塩	
9 木		さくらごはん	米 大麦						しょうゆ 塩 酒	○ 浜岡中 御前崎こ
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		とりそぼろいりあつやきたまご	砂糖 でん粉	油	卵 鶏肉				酢 みりん 鰹だし しょうゆ 昆布だし 塩	
		にくじゃが	じゃが芋 砂糖	菜種油	豚肉		人参 グリーンピース	玉ねぎ こんにゃく	酒 しょうゆ みりん	
		キャベツのごまじゃこあえ		ごま		しらす干し	人参 小松菜	キャベツ	しょうゆ	
10 金		まるがたスライスパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○ 浜岡中
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		ハンバーグのトマトソースがけ	パン粉 砂糖	油	鶏肉 大豆			玉ねぎ りんご	酢 しょうゆ 塩 香辛料 酢 ソース	
		コーンポタージュ	小麦粉	バター 油	ベーコン	脱脂粉乳 クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ とうもろこし	ソース 塩 こしょう ソース	
		くきわかめサラダ	砂糖	ごま油	鰹油漬け	茎わかめ	人参	キャベツ	しょうゆ 酢 塩	
13 月		ごはん	米							○ 浜岡中3年
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		とうふステーキのそぼろあんかけ	でん粉 砂糖	菜種油	豆乳 鶏肉			しょうが	しょうゆ みりん 和風だし	
		あおさのみそしる	じゃが芋		油揚げ みそ	あおさ	人参	玉ねぎ えのきだけ	だし用削り節	
		キャベツのピーナッツあえ	砂糖	落花生				キャベツ もやし	しょうゆ	
14 火	九州地方の料理	たかなごはん	米 大麦	ごま油 ごま	卵			高菜塩漬け	塩 酒	○ 幼 538 21.7 小 676 26.6 中 817 32.0
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		とりてん	砂糖 でん粉 小麦粉	米油	鶏肉			しょうが	塩 しょうゆ 酒	
		タイピーエン	春雨	菜種油 ごま油	豚肉 いか えび なると		人参 葉ねぎ	キャベツ きくらげ しょうが	酒 中華スープ しょうゆ 塩 みりん	
		ポテトサラダ	じゃが芋	ソイグ マヨネーズ			人参	きゅうり	酢 塩 こしょう	
15 水		むぎごはん	米 大麦							○ 幼 536 21.9 小 652 25.4 中 790 29.4
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		にこみたまご			卵				しょうゆ みりん	
		チキンカレー	じゃが芋 小麦粉 砂糖	菜種油 油	鶏肉 大豆	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	酢 ソース 酢 塩 こしょう ソース ソース 塩 加糖粉	
		きゅうりとキャベツのひたひた	砂糖	ごま油	鰹削り節			きゅうり キャベツ	塩 しょうゆ 酢 唐辛子	
16 木	ふるさと給食	にんじんごはん	米 大麦				人参		しょうゆ 酒 みりん 和風だし	はまおか幼
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		かつおフライ	パン粉 小麦粉 でん粉	米油	鰹				塩 こしょう	
		わかたけじる			豆腐 なると	わかめ	葉ねぎ	たけのこ 干しいだけ	しょうゆ 塩 酒 昆布だし だし用削り節	
		しんじゃがのカレーソテー	じゃが芋 砂糖	菜種油	鶏肉 大豆		グリーンピース	しょうが	しょうゆ 酒 塩 加糖粉	
17 金		コッパパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○ 北こ
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		ココロマーマレードチキン	でん粉	菜種油	鶏肉			にんにく マーマレード	塩 ソース しょうゆ	
		やさいととうふのスープ	じゃが芋	菜種油	豆腐		人参 ほうれん草	セロリー 玉ねぎ にんにく	ソース 塩 こしょう	
		アスパラとコーンのソテー		バター 菜種油			アスパラガス	キャベツ とうもろこし	ソース 塩 こしょう	

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	スプーン・フォーク	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	せんに カロテン	せんに ビタミンC・繊維			
20 月	うどん	小麦粉						塩		幼 599 24.6 小 611 26.8 中 716 30.6
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ちくわのいそべあげ	小麦粉	米油	ちくわ	青のり					
	さんさいうどんじる	でん粉		鶏肉 かまぼこ		人参 小松菜	根深ねぎ ぜんまい うわびみそう わらび 細竹 えのきたけ 干しいたけ	酒 塩 しょうゆ だし用削り節 昆布だし		
	じゃがいものどさに	じゃが芋		鯉削り節				しょうゆ みりん 和風だし		
	カラマンダリン						カラマンダリン			
21 火	ごはん	米								幼 505 19.4 小 630 23.5 中 762 28.1
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さばのみりんしょうゆやき			鯖(さば)				みりん しょうゆ		
	とうふのみそじる			油揚げ 豆腐 みそ	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	だし用削り節		
	ひじきのにももの	砂糖	菜種油	ちくわ	ひじき	人参	こんにゃく 枝豆	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
22 水	ごはん	米								幼 484 18.5 小 631 23.8 中 782 29.5
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	あげぎょうざ	小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉		豚肉 鶏肉			キャベツ 玉ねぎ しょうが	しょうゆ 塩 こしょう		
	ワンタンスープ	ワンタン	ごま ごま油	鶏肉		人参 チンゲン菜	しょうが 根深ねぎ もやし 干しいたけ	酒 しょうゆ 塩 中華スープ しょうゆ こしょう		
たけのこのせんぎりいため	砂糖 でん粉	ごま油	豚肉		人参	しょうが にんにく たけのこ きくらげ しめじ	酒 しょうゆ みりん			
23 木	つゆひかりいりごはん	米					茶	塩 酒		幼 545 18.8 小 683 23.2 中 831 27.8
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	こうやどうふといかのおこのみあげ	砂糖 でん粉	米油	高野豆腐 いか	青のり		しょうが にんにく	しょうゆ 和風だし 塩		
	ベーコンとじゃがいものにももの	じゃが芋 砂糖	菜種油	ベーコン		人参 グリーンピース	玉ねぎ こんにゃく	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
	もやしサラダ					人参	もやし きゅうり	塩 ごまドレッシング		
24 金	かくがたしょくパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		幼 511 17.7 小 614 21.3 中 799 27.2
	チョコクリーム	砂糖 小麦粉	ココア		脱脂粉乳			塩		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	オムレツのトマトソースかけ	砂糖 でん粉	油	卵		トマト		塩 酢 ケチャップ ソース ワイン		
	エリンギのポテトチャウダー	じゃが芋 小麦粉 砂糖	オリーブ油 油	ベーコン 大豆	脱脂粉乳 クリーム チーズ	人参 パセリ	エリンギ 玉ねぎ	塩 しょうゆ オリーブオイル カレーパウダー		
	こまつなとコーンのサラダ	砂糖	菜種油			小松菜	キャベツ とうもろこし	酢 塩 しょうゆ		
27 月	ベーコンごはん	米 大麦	バター 菜種油	ベーコン	チーズ			こしょう		幼 514 21.3 小 663 28.0 中 798 33.1
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	チキンのハーブやき		オリーブ油	鶏肉		パセリ	にんにく	塩 ワイン しょうゆ パスタ		
	ひよこまめのスープ	ひよこ豆	菜種油	鶏肉 豆腐		人参 ほうれん草	玉ねぎ	コンソメ 塩 しょうゆ ワイン		
	コールスローサラダ	砂糖	ノイック マネース オリーブ油				キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁	塩 しょうゆ		
28 火	ごはん	米								幼 509 20.7 小 632 25.3 中 769 30.4
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	いかのピーナッツあえ	でん粉 砂糖	米油 落花生	いか				しょうゆ		
	じゃがいものみそじる	じゃが芋		油揚げ みそ		人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	だし用削り節		
	わかめサラダ	砂糖	ごま油	鯉油漬	わかめ		キャベツ きゅうり	塩 酢 しょうゆ		
29 水	ごはん	米								幼 515 25.6 小 626 29.6 中 737 33.3
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さわらのごまみそやき	砂糖	ごま	鯖(さわら) みそ				塩 しょうゆ みりん 酒		
	ちくぜんに	砂糖	ごま油	鶏肉		人参	ごぼう れんこん たけのこ こんにゃく 干しいたけ 枝豆	酒 しょうゆ みりん 塩 和風だし 昆布だし		
	キャベツのおかかあえ			鯉(かつお)削り節			キャベツ もやし	しょうゆ		
30 木	ごはん	米								幼 495 19.7 小 615 24.4 中 747 29.0
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	レバーのちゅうかあげ	でん粉 砂糖	米油 ごま油	豚肉 豚レバー		葉ねぎ	にんにく しょうが	しょうゆ 酒 ソース		
	わかめスープ		ごま	豆腐	わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ 根深ねぎ	中華スープ しょうゆ 塩 しょうゆ		
	おなかすっきりサラダ					チンゲン菜	こんにゃく キャベツ	青じそドレッシング 塩		
31 金	こくとういりコッペパン	小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		幼 446 18.3 小 608 24.0 中 772 29.6
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ソーセージのケチャップソースかけ	砂糖		ソーセージ				ケチャップ ソース		
	キャベツとレンズまめのスープ	レンズ豆		鶏肉		人参 パセリ	キャベツ しめじ	塩 しょうゆ ワイン コンソメ		
	ジャーマンポテト	じゃが芋	菜種油 バター	ベーコン			玉ねぎ にんにく	塩 しょうゆ		

※学校給食摂取基準 小学校3.4年生 I食 650kcalたんぱく質21~33g 中学生I食 830kcalたんぱく質27~42g ※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)

毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。

