



給食予定献立表



給食回数 18回

- ・米飯 15回
- ・市産小麦パン 2回
- ・米粉パン 1回

日付	こ ん だ て め い *材料・その他の都合により、献立が変更になる場合があります。	加リ- (kcal) たんぱく質 (g) しじつ (g)	お も な ん ざ い り ょ う		
			血やにくになる (あか)	体の調子をととのえる (みどり)	力や熱のもとになる (きいろ)
1(月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー はるさめサラダ たまごとわかめのスープ	675 24.6 25.9	ぎゅうにゅう とりにく わかめ たまご	しょうが にんにく ねぎ にんじん にら キャベツ たまねぎ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん サラダあぶら さとう ごまあぶら はるさめ ごま
2(火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフたけのこ さわらのねぎみそやき ほうれんそうとキャベツのごまあえ まっちゃんプリン	669 28.2 20.8	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく さわら みそ れんにゅう	たけのこ にんじん えだまめ ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし まっちゃん	こめ むぎ さとう ごま サラダあぶら
8(月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフぶたどん あつやきたまご さっぱりあえ	628 24.6 18.2	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かつおぶし のり	たまねぎ にんじん ねぎ えだまめ こまつな キャベツ	こめ むぎ サラダあぶら しらたき さとう
9(火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう じゃこカツ こまつなとキャベツのおひたし いなかじる	662 19.9 17.9	ぎゅうにゅう じゃこ あじ スケソウタラ とりにく とうふ みそ かつおぶし	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな かんぴょう ごぼう	こめ むぎ でんぶん こむぎこ パンこ さとう ごま サラダあぶら じゃがいも こんにゃく
10(水)	こめこパン ぎゅうにゅう チリコンカン ゆでやさい (てづくりフレンチドレッシング) いちごヨーグルト	672 31.6 24.5	ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにく ぶたにく ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム トマト キャベツ ブロッコリー いちご	パン サラダあぶら さとう
11(木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あじのカレーしょうゆやき ゆかりあえ ぶたにくとじゃがいもにつけ	650 27.2 16.8	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく	キャベツ にんじん しそ たまねぎ えだまめ	こめ むぎ さとう じゃがいも サラダあぶら しらたき
12(金)	わかめごはん (むぎいりごはん) ぎゅうにゅう とりにくとだいずのみそいため ちゅうかやさいスープ	676 26.4 23.8	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ とりにく だいず みそ ぶたにく	しいたけ にんじん たけのこ さやいんげん キャベツ もやし チンゲンさい	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら さとう ごま
15(月)	むぎいりごはん チキンカレー ぎゅうにゅう こんにゃくサラダ (てづくりちゅうかドレッシング) チーズ	675 21.4 20.8	ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかめ こんぶ のり	にんじん たまねぎ グリンピース しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも カレールウ こんにゃく ごまあぶら
16(火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう モロのからあげ からしあえ とんじる	644 27.7 19.0	ぎゅうにゅう モロ ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	しょうが もやし にんじん こまつな キャベツ だいこん ごぼう ほうれんそう	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ でんぶん サラダあぶら ごま さといも こんにゃく
17(水)	コッペパン ぎゅうにゅう いちごジャム だいずのクリームシチュー ゆでやさい (てづくりしょうゆドレッシング)	690 28.5 22.1	ぎゅうにゅう だいず とりにく だっしふんにゅう	いちご にんじん たまねぎ パセリ キャベツ ほうれんそう もやし とうもろこし	パン さとう じゃがいも バター こむぎこ サラダあぶら
18(木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう すぶた わかめスープ フルーツあんぱんにゅうプリン	695 24.5 20.9	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく うすらたまご わかめ とうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ピーマン ねぎ あんず もも	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら さとう はるさめ ごま
19(金)	【みやっくらんち しぜんめくみキラキラこんだて】 むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとみややさいいため かんぴょうのごますあえ はるやさいのみそしる ミルクプリンいちごソース	647 27.6 15.2	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし みそ れんにゅう	アスパラガス トマト たまねぎ にんにく かんぴょう にんじん キャベツ とうもろこし にら いちご	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま じゃがいも
22(月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハンバーグわふうきのソース みそけんちんじる アセロラゼリー	689 25.0 20.0	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ かつおぶし	たまねぎ だいこん ぶなしめじ えのきたけ まいたけ にんじん ごぼう こまつな アセロラ	こめ むぎ でんぶん さとう サラダあぶら こんにゃく さといも
23(火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのつけこみやき いそべあえ あぶらあげとじゃがいものみそしる	647 22.3 19.8	ぎゅうにゅう とりにく のり あぶらあげ みそ かつおぶし	ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ こまつな	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも
24(水)	ココアあげパン ぎゅうにゅう ヨーグルト じゃがいものそばろに ゆでやさい (てづくりちゅうかごまドレッシング)	730 25.1 25.3	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんじん グリンピース ほうれんそう キャベツ	パン さとう ココア サラダあぶら じゃがいも はるさめ ごま ごまあぶら
25(木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフちゅうかどん ショウロンボー パンサンスウ	708 24.3 23.9	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご えび カキ	しょうが たまねぎ にんじん きくらげ たけのこ キャベツ ピーマン しいたけ きゅうり もやし	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ こむぎこ ごま
26(金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう メンチカツ (ソース) もやしとにらのごまあえ こんさいのみそしる	634 21.9 19.3	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず なまあげ みそ かつおぶし	たまねぎ もやし にら にんじん だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ パンこ でんぶん さとう サラダあぶら ごま こんにゃく
29(月)	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう ジャークチキン ポテトのスープ	634 28.0 20.7	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ベーコン	にんにく セロリー たまねぎ トマト ピーマン にんじん とうもろこし パセリ	こめ むぎ サラダあぶら オリーブオイル じゃがいも



5がつのきゅうしょくもくひょう
じょうずにあとかたづけをしましょう



【学校給食摂取基準:小学校中学年一人一食あたり】
・エネルギー:650Kcal ・たんぱく質:21~33g ・脂質:14~21g ・食塩 2.0g以下
【五代小平均(中学年)】
・エネルギー:668Kcal ・たんぱく質:25.4g ・脂質:20.8g ・食塩 2.2g



5月30日(火)から6月16日(金)までの14日間、給食室の空調設備設置工事のため、給食の提供が停止となります。保護者の皆様にはお手数を
おかけしますが、給食の停止期間中はお子さまにお弁当を持たせていただきますようお願いいたします。なお、お弁当の持参について、後日別紙に
てお知らせいたしますので内容をご確認ください。