



5月 学校給食予定献立表



令和元年度
梶原共同調理場

日曜	こんだて (主食・主菜・副菜)	牛乳	材料名						調味料	栄養価		
			あかいろ 血や肉になる		みどりいろ 体の調子を整える		きいろ エネルギーのもとになる			エネルギー	たんぱく質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		Kcal	g	
7日	ツナちらし 子どもの日	○	ツナ 卵	牛乳			きゅうり	ごはん			717	31.8
(火)	いたどりの炊き合わせ	○	鶏肉 厚揚げ		にんじん		いたどり		薄口しょうゆ 塩 酒		885	39.2
	ひじき入り鶏団子汁 かしわもち		鶏ひき肉	ひじき 脱脂粉乳	にんじん にら		キャベツ ぶなしめじ しょうが	でんぷん かしわもち				
8日	フィッシュバーガー ポイルキャベツ ポテトチャウダー	○	しいら	牛乳			しょうが にんにく キャベツ	パンズパン でんぷん	油 マヨネーズ	濃口しょうゆ 塩 酒 こしょう	680 839	29.3 36.2
9日	ごはん 豚肉と野菜のりんごソース炒め スープ餃子	○	豚肉 みそ	牛乳	青ピーマン にんじん		キャベツ 玉ねぎ りんご エリンギ しょうが にんにく	ごはん	ごま油	濃口しょうゆ 塩 酒 薄口しょうゆ こしょう	629 777	18.5 22.9
10日	そぼろ丼 ゼロ日	○	豚ひき肉 卵	牛乳	さやいんげん		たけのこ 干しいたけ しょうが 和風キムチ	ごはん さとう	油	濃口しょうゆ 塩 酒 薄口しょうゆ 酢	644 795	22.4 27.7
13日	🎮 中学校代休・小学校弁当日 🎮											
14日	わかめごはん からあげ おひたし けんちん汁	○		牛乳 わかめ				ごはん		濃口しょうゆ 塩 酒 薄口しょうゆ こしょう	625 772	23.7 29.2
15日	ピタパン ツナ入りたまご焼き しょうがの香りサラダ コーンスープ	○	卵 ツナ	牛乳	にんじん ねぎ		玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	ピタパン	マヨネーズ ごま	薄口しょうゆ 塩 酢 こしょう ラー油 トマトケチャップ パセリ	589 727	24.8 30.6
16日	ごはん 炒めビーフン すり身汁	○	豚肉	牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン		玉ねぎ たけのこ キャベツ	ごはん	油 ごま油	薄口しょうゆ 塩 こしょう	669 826	21.7 26.8
17日	あんかけラーメン ごまサラダ フルーツヨーグルト	○	豚肉	牛乳	にんじん ねぎ		たけのこ キャベツ もやし	中華めん さとう でんぷん	ごま油	濃口しょうゆ 塩 酢 薄口しょうゆ こしょう ラー油	689 850	27.1 33.4
20日	ごはん 鶏のさっぱり煮 こんにゃくの白和え みそ汁	○	鶏肉 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん こまつな			ごはん	ごま ごま油	濃口しょうゆ 塩 酒 薄口しょうゆ 酢 みりん	649 801	25.5 31.5
21日	麦ごはん チャブチェ トック	○	豚肉	牛乳	にんじん		玉ねぎ 干しいたけ にんにく	ごはん 麦	油 ごま ごま油	濃口しょうゆ 塩 酒 薄口しょうゆ こしょう みりん	690 853	19.9 24.6
22日	米粉パン ミルメーク 鮭のムニエル ほうれん草サラダ おくらとトマトのスープ	○	鮭	牛乳 ミルメーク	ほうれん草		もやし とうもろこし	米粉パン	バター ごま ごま油	薄口しょうゆ 塩 酒 酢 こしょう	693 856	31.7 39.1
23日	チキンライス マカロニサラダ わかめスープ	○	鶏肉	牛乳	にんじん		玉ねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ 玉ねぎ	ごはん	マーガリン 油	薄口しょうゆ 塩 こしょう	593 732	19.3 23.8
24日	カレーライス 梶原漬け 小松菜のツナ和え 小夏	○	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん		玉ねぎ 梶原漬け しょうが にんにく	ごはん じゃがいも	油	濃口しょうゆ 塩 薄口しょうゆ カレー粉 カレールウ ウスターソース	671 828	21.7 26.8
27日	🎮 弁当日 🎮											
28日	えんどうごはん 厚揚げのそぼろ煮 酢みそ和え	○	えんどう豆 厚揚げ 豚ひき肉	牛乳	にんじん		玉ねぎ 干しいたけ しょうが	ごはん	油	濃口しょうゆ 塩 酒 薄口しょうゆ 酢	603 744	24.1 29.8
29日	ロールパン マカロニグラタン グリーンサラダ	○	鶏肉 えび	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	ブロッコリー		玉ねぎ キャベツ きゅうり パイン	ロールパン	バター 油	塩 こしょう 酢	643 794	27.5 33.9
30日	ごはん 豚肉の和風揚げ 辛子しょうゆ和え すまし汁	○	豚肉	牛乳	にんじん		キャベツ きゅうり ゆの酢	ごはん	油	薄口しょうゆ 塩 酒 からし	642 793	22.4 27.7
31日	かつおめし ぐる煮 きじのかきたまスープ	○	かつお 厚揚げ きじ肉 卵	牛乳	にんじん		ごぼう しょうが 玉ねぎ	ごはん さとう	ごま 油	濃口しょうゆ 塩 酒 薄口しょうゆ みりん	586 723	23.9 29.5