

5月分学校給食予定献立表

献立目標：初夏を味わおう

2023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	スパイス・ハーブ	欠食校
		たんすい/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	せいい/ビタミンC・繊維			
1月	ちらしずし	米 砂糖		卵		人参	れんこん 枝豆 干しいたけ かんぴょう	酢 塩 和風だし しょうゆ		白羽小
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	かつおのたつたあげ	でん粉	米油	鰹(かつお)				しょうゆ みりん		
	わかたけじる			豆腐 なると	わかめ	葉ねぎ	たけのこ	しょうゆ 塩 酒 昆布だし だし用削り節		
	キャベツのあかじそあえ					赤しそ	キャベツ きゅうり	しょうゆ		
かしわもちふうプリン	粉あめ 砂糖 小豆あん	植物油	豆乳			抹茶			幼 482 17.2 小 606 23.3 中 721 27.5	
2月	つゆひかりいりごはん	米					茶	塩 酒		白羽小 白羽幼 御前崎こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とうふステーキのそぼろあんかけ	砂糖 でん粉	菜種油	鶏肉 豆乳			しょうが	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
	とんじる	じゃが芋	ごま油	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		人参 葉ねぎ	玉ねぎ ごぼう	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		幼 482 18.9 小 603 23.0 中 738 27.8	
8月	うどん	小麦粉						塩		浜岡中3年 御前崎中
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	くろはんぺんいそべフライ	パン粉 小麦粉 でん粉	米油	黒はんぺん	あおさ			塩 こしょう		
	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 わらび 干しいたけ うわばみそう 細竹 ぜんまい えのきだけ	酒 塩 しょうゆ だし用削り節 昆布だし		
	じゃがいもにとさに カラマンダリン	じゃがいも		鰹削り節			カラマンダリン	しょうゆ みりん 和風だし		
9月	むぎごはん	米 大麦								浜岡中 御前崎中 北こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	しんじゅだんご	パン粉 もち米	菜種油	豚肉 鶏肉 卵 大豆			しょうが 根深ねぎ 干しいたけ	塩 酒 しょうゆ		
	なまあげのちゅうかに	砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	厚揚げ 豚肉 大豆 えび		人参 グリーンピース	たけのこ 白菜 にんにく しょうが	しょうゆ 酒 中華スープ 塩 こしょう		
はるさめサラダ	春雨 砂糖	菜種油 ごま油 ごま			人参	キャベツ	酢 塩 しょうゆ		幼 521 19.6 小 696 26.3 中 843 31.6	
10月	ごはん	米								浜岡中
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ふたにくのしょうがやき		菜種油	豚肉			しょうが にんにく 玉ねぎ	しょうゆ 酒 みりん		
	たけのこのみそじる			豆腐 油揚げ みそ	わかめ	人参 葉ねぎ	たけのこ えのきだけ	だし用削り節		
あおりのポテトビーンズ	でん粉 小麦粉 じゃが芋	米油	大豆	青のり			塩		幼 546 22.6 小 682 28.1 中 834 33.9	
11月	ごはん	米								浜岡中
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さばのしおやき			鯖(さば)				塩		
	なめこじる			豆腐 油揚げ みそ	わかめ	葉ねぎ	なめこ 玉ねぎ	だし用削り節		
ごもくきんぴら	砂糖	ごま油 ごま	ちくわ		人参	ごぼう こんにゃく 枝豆	しょうゆ 和風だし 酒 みりん		幼 510 19.4 小 640 23.7 中 772 27.9	
12月	せわれコッペパン	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					
	ソーセージのケチャップソースがけ	砂糖		ソーセージ				ケチャップ ソース		
	ミネストローネ	じゃが芋	オリーブ油	ベーコン		人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ セロリー	ケチャップ コツメ 塩 オリーブオイル しょうゆ ワイン		
	ツナサンドのぐ かたぬきチーズ		ソイック マヨネーズ	鯖(まぐろ)油漬け		人参	キャベツ とうもろこし	塩 こしょう		
チーズ			チーズ						幼 504 20.8 小 675 27.4 中 828 33.4	
15月	ごはん	米								高松幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのごまやき		ごま	鶏肉				塩 しょうゆ 酒		
	さわにわん			豚肉		人参 葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ ごぼう 干しいたけ	しょうゆ 酒 塩 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	ベーコン		グリーンピース	とうもろこし	しょうゆ 酒 塩 カレー粉		幼 496 19.5 小 640 25.4 中 769 29.7	
16月	むぎごはん	米 大麦								高松幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	きなこまめ	でん粉 砂糖	米油	大豆 きな粉				塩		
	チキンカレー	じゃが芋 小麦粉 砂糖	菜種油 ラード バーム油	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	ワイン ソース ケチャップ 塩 こしょう オリーブオイル コツメ カレー粉 香辛料		
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		幼 551 20.5 小 691 25.2 中 845 30.0	
17月	ごはん	米								高松幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ポークシュウマイ	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉		豚肉			玉ねぎ しょうが	塩		
	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 干しいたけ	中華スープ しょうゆ 塩 こしょう		
ホイコーロー		菜種油 ごま油	豚肉		人参 ピーマン	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	酒 塩 こしょう トウモロコシ ケチャップ しょうゆ		幼 463 18.6 小 598 24.0 中 738 29.9	

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 エネルギーたんぱく質 kcal
		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			
18 木	にんじんごはん	米 大麦	菜種油	鶏肉		人参		しょうゆ 酒 みりん 和風だし	○	池新田幼 白羽幼 北こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ホキのやさいあんかけ	でん粉 砂糖	米油 菜種油	ホキ		ピーマン	玉ねぎ しめじ とうもろこし	しょうゆ ケチャップ 酢 塩		
	はるやさいのみそしる	じゃが芋		豆腐 油揚げ みそ		小松菜	キャベツ 玉ねぎ	だし用削り節		
たけのことぶたにくのときに	砂糖		豚肉 鯉削り節		さやえんどう	たけのこ こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		幼 483 19.4 小 612 25.6 中 739 30.2	
19 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	○	
	ピーナッツクリーム	砂糖	ピーナッツバター 植物油		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		卵		トマト		ケチャップ ソース ワイン 昆布だし 塩		
	エリンギのポテトチャウダー	じゃが芋 小麦粉 砂糖 でん粉	オリーブ油 豚脂	ベーコン	脱脂粉乳 クリーム チーズ	人参 パセリ	エリンギ 玉ねぎ	しょうゆ 塩 みりん 和風だし ケチャップ ワイン 香辛料 カレーパウダー		
アスパラとコーンのソテー		オリーブ油 バター			アスパラガス	キャベツ とうもろこし	コショウ 塩 こしょう	幼 557 20.4 小 664 24.6 中 831 30.6		
22 月	ちゅうかめん	小麦粉							○	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	あげぎょうざ	でん粉 砂糖 小麦粉	豚脂 植物油 米油	大豆			キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 塩 香辛料		
	しょうゆラーメンスープ		菜種油	焼豚 なた 大豆		人参 チンゲン菜	もやし 根深ねぎ とうもろこし しょうが にんにく	しょうゆ 酒 鶏がらスープ 中華スープ 塩 こしょう 鰹だし		
	くきわかめのちゅうかあえ	砂糖	ごま油	鰹油漬け	茎わかめ		キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢 塩		
ミニトマト					ミニトマト					
23 火	むぎごはん	米 大麦							○	高松幼 北こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	かにたまあんかけ	砂糖 でん粉	菜種油	卵 かに			しいたけ たけのこ ねぎ	しょうゆ 中華スープ		
	にくじゃが	じゃが芋 砂糖	菜種油	豚肉		人参 グリルパース	玉ねぎ こんにゃく	酒 しょうゆ みりん		
たけのこのせんぎりいため	砂糖 でん粉	ごま油	鶏肉		人参 ピーマン	しょうが にんにく たけのこ きくらげ	酒 しょうゆ みりん	幼 510 21.3 小 638 26.2 中 777 31.7		
24 水	こぎつねごはん	米 大麦 砂糖	ごま油	鶏肉 油揚げ			とうもろこし	しょうゆ 酒 みりん	○	
	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		
	たぬきじる			さつま揚げ みそ		人参 葉ねぎ	こんにゃく 大根 ごぼう えのきたけ	だし用削り節		
	こまつなとしめじのレモンあえ	砂糖				小松菜	もやし しめじ レモン果汁	しょうゆ 和風だし		
25 木	むぎごはん	米 大麦							○	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ぶたにくコロコロしょうがやき	でん粉	菜種油	豚肉			しょうが にんにく	酒 みりん しょうゆ		
	わかめのみそしる			豆腐 油揚げ みそ	わかめ	人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	だし用削り節		
	キャベツとしらすのこんぶあえ		ごま油 ごま		塩昆布 しらす干し		キャベツ きゅうり	塩		
26 金	マーガリンいりコッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン		脱脂粉乳			塩	○	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	たらふりッター	小麦粉 でん粉	米油	鱈(たら)				塩 パセリ こしょう ワイン		
	スコッチブロス	大麦 レンズ豆	オリーブ油	ベーコン		人参	セロリー 玉ねぎ キャベツ にんにく	塩 こしょう ワイン コショウ 酢		
	リヨネーズポテト セミノール	じゃが芋	バター	ウインナー	チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ セミノール	塩 こしょう		
29 月	なめし	米 大麦 砂糖		鯉削り節		広島菜 京菜 大根葉		塩	○	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ツナいりあつやきたまご	砂糖 でん粉	植物油	卵 鮪				しょうゆ 酢 みりん 鰹だし 塩 昆布エキス		
	いりどうふ	砂糖	菜種油	豆腐 鶏肉		人参 葉ねぎ	しょうが たけのこ 玉ねぎ ごぼう 干しいたけ	酒 しょうゆ 和風だし 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		
30 火	ごはん	米							○	池新田幼 白羽幼
	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 こしょう		
おなかすっきりサラダ		菜種油			チンゲン菜	こんにゃく キャベツ	青じそ レタス 塩			
31 水	さくらごはん	米 大麦						しょうゆ 塩 酒	○	浜岡中 御前崎中
	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					
	とうふとこまつなのみそしる			豆腐 みそ		人参 小松菜	玉ねぎ えのきたけ	だし用削り節		
	だいずのいそに	砂糖	菜種油	大豆 鶏肉	ひじき	人参	枝豆	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		

※学校給食摂取基準 小学校3.4年生 I栄養 -650kcalたんぱく質21~33g 中学生I栄養 -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。

