



5月分 予定献立表

小学校用

○村田町学校給食センター○

今月の給食目標

食事のマナーを身につけよう

日	曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g		
				主食	おかず	赤色の食品 (体をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (熱や力になる)			
1	金		こどもの日 こんだて 献立	たけのこ ごはん	カツオのフライ(ソース) 和風サラダ なめこ汁	とりにく あぶらあげ カツオ ハム とうふ みそ	たけのこ にんじん しだいけ キャベツ きゅうり もやし なめこ だいこん ねぎ	こめ もちごめ さとう こむぎこ パンこ ごま サラダあぶら ドレッシング	629 31.6 21.1 2.3		
7	木			ごはん	とりのから揚げ ホイコーロー 春雨五白スープ	とりにく ぶたにく とうふ みそ	にんじん キャベツ たけのこ ねぎ パプリカ ビーマン しめじ もやし チンゲンサイ しだいけ しょうが にんにく	こめ さとう サラダあぶら かたくりこ はるさめ	601 28.0 18.7 1.7		
8	金			(むぎ) ごはん	キーマカレー アメリカンサラダ ABCマカロニスープ	ぶたにく だいず ハム ベーコン	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース キャベツ きゅうり コーン レモン しめじ にんにく しょうが	こめ むぎ サラダあぶら カレー粉 オリーブゆ さとう ポテトチップス マカロニ	647 26.5 20.1 2.8		
11	月			ごはん	ソースカツ 野菜の塩昆布和え 沢煮梅	ぶたにく とりにく こんぶ あぶらあげ	きゅうり だいこん キャベツ にんじん ごぼう ねぎ しだいけ	こめ てんぷらこ パンこ サラダあぶら さとう	655 29.2 19.3 2.3		
12	火			こめこ 米粉パン	ポークチャップ チーズポテト アセロラゼリー キャベツとたまごのスープ	ぶたにく ベーコン チーズ たまご ウインナー	たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ にんじん もやし にんにく	パン こめこ サラダあぶら かたくりこ じゃがいも さとう バター オリーブゆ ゼリー	658 35.2 25.8 3.3		
13	水			ごはん のりふりかけ	せかまのいそへ揚げ ピリ辛きゅうり 肉じゃが	ささかまほこ あおのり ぶたにく のり	きゅうり たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ しょうが	こめ てんぷらこ サラダあぶら じゃがいも さとう	602 24.7 15.8 2.2		
14	木			ごはん	とり肉のハーベキューソースかけ 炒り豆腐 角チーズ じゃがいものみそ汁	とりにく ぶたにく とうふ たまご なたと あぶらあげ チーズ みそ	たまねぎ りんご にんじん しだいけ たけのこ ねぎ チンゲンサイ しめじ にんにく しょうが	こめ こむぎこ さとう サラダあぶら かたくりこ じゃがいも	629 33.8 18.5 2.2		
15	金			(むぎ) ごはん	ピビンバ(焼肉・ナムル) 豆腐の中華スープ バナナ	ぶたにく とりにく とうふ わかめ なたと	ほうれんそう にんじん だいずもやし だいこん たまねぎ しだいけ ねぎ しょうが にんにく バナナ	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま かたくりこ	617 29.9 17.0 1.7		
18	月			ごはん	豚肉とごぼうのかりんと揚げ 野菜のごま酢和え かぶと豆腐のみそ汁	ぶたにく こおろどうふ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	ごぼう きゅうり もやし にんじん かぶ たまねぎ ねぎ しょうが	こめ かたくりこ サラダあぶら さとう ごま	681 29.5 21.4 2.5		
19	火			ミルクパン	スパニッシュオムレツ 春野菜のコールスローサラダ 肉団子のクリームスープ	たまご ベーコン ハム とりにく スkimミルク	たまねぎ キャベツ アスパラガス きゅうり にんじん コーン セロリー チンゲンサイ しめじ いげんまめ にんにく	パン じゃがいも オリーブゆ さとう ドレッシング ホワイトソース	651 27.0 28.8 3.3		
20	水		今月の魚は「サケ」です! みやぎ すいさん ひ 水産の日	ごはん	サケのみそマヨ焼き 切干大根の炒り煮 かきたま汁	サケ あぶらあげ さつまあげ わかめ とうふ たまご みそ	きりぼしだいこん こんにゃく にんじん しだいけ えのきたけ しょうが	こめ マヨネーズ サラダあぶら さとう かたくりこ	612 29.5 22.1 2.3		
21	木			(むぎ) ごはん	ポークカレー チーズと花野菜のサラダ キウイフルーツ	ぶたにく スkimミルク チーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー カリフラワー きゅうり パプリカ コーン キウイフルーツ しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら カレー粉 ドレッシング	637 23.9 18.3 2.1		
22	金			ごはん	メヒカリのねぎソースかけ(2本) ほうれん草とツナの和え物 根菜汁 ヨーグルト	メヒカリ ツナ とりにく あぶらあげ ヨーグルト	ねぎ ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう しめじ こんにゃく にんにく しょうが	こめ かたくりこ サラダあぶら さとう じゃがいも	608 27.5 20.9 1.9		
25	月	振替休業日				🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸					
26	火			バターロール パン	タラのカレーパン粉焼き にんじんとツナのサラダ とり肉と大豆のトマト煮	タラ チーズ ツナ とりにく だいず	にんじん たまねぎ きゅうり しめじ えだまめ トマト にんにく しょうが	パン パンこ オリーブゆ マヨネーズ さとう	615 31.3 27.2 2.5		
27	水			ごはん	ポークシュウマイ(2個) もやしの中華和え ジャージャン豆腐	ぶたにく ハム ぶたレバー なまあげ みそ	もやし キャベツ きゅうり にんじん たけのこ ねぎ しだいけ いら にんにく しょうが たまねぎ	こめ ごま ドレッシング サラダあぶら さとう かたくりこ こむぎこ	636 26.7 22.5 2.3		
28	木			エビピラフ	コロック(ソース) キャベツときゅうりのレモン和え ふわふわたまごスープ	エビ ハム ベーコン チーズ たまご	たまねぎ にんじん パプリカ かほちゅ コーン グリーンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり えのきたけ えだまめ	こめ バター じゃがいも パンこ こむぎこ サラダあぶら ドレッシング	624 21.4 23.9 2.7		
29	金		29日は こんにゃくの日です	(むぎ) ごはん	ごほうサラダ みそけんちん汁 オレンジ	ぶたにく ハム とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ こんにゃく さやいんげん ごほう にんじん きゅうり だいこん ねぎ しょうが オレンジ	こめ むぎ サラダあぶら さとう マヨネーズ ごま じゃがいも	667 29.7 23.2 1.8		
月平均栄養価				エネルギー: 633kcal		たんぱく質: 28.3g		脂質: 21.3g		塩分: 2.3g	

※都合により献立・材料を変更する場合があります。 ※ごはんは鉄分やビタミンの強化米を加えています。

※マークがある12日~15日と19日、21日、22日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。

丈夫な歯をつくらう!

「カルシウムたっぷりメニュー」

よくかんで食べよう!

「かみかみメニュー」

