



# 5月分 予定献立表

小学校用

○村田町学校給食センター○

今日のご給食目標

## 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	水			米粉パン ブルーベリー ジャム	スパニッシュオムレツ アメリカンサラダ パンブキンポターージュ	たまご ウィナー ハム スキムミルク チーズ だいす なまクリーム	たまねぎ パプリカ グリンピース にんじん キャベツ きゅうり コーン レモン かぼちゃ パセリ	パン ジャム じゃがいも バター サラダあぶら さとう ベジタメルルウ	612 27.0 25.1 2.6		
2	木		こどもの日 献立	たけのこ ごはん	カツオと大豆の揚げ煮 かぶとキャベツの和風サラダ とうふのすまし汁	とりにく あぶらあげ カツオ だいす ハム とうふ	たけのこ にんじん しいたけ えだまめ かぶ ブロッコリー きゅうり キャベツ コーン えのきたけ いら しょうが	こめ もちこめ さとう かたくりこ ごま ドレッシング サラダあぶら	621 32.3 19.1 1.9		
7	火			ミルク パン	ハニーマスタードチキン 香野菜のコールスローサラダ ポークビーンズ	とりにく ハム ぶたにく だいす チーズ	キャベツ きゅうり アスパラガス にんじん コーン たまねぎ グリンピース トマト にんにく	パン こむぎこ サラダあぶら はちみつ ドレッシング さとう じゃがいも サラダあぶら	632 31.3 25.5 2.6		
8	水			（麦ごはん）	ピビンバ（焼き肉・ナムル） わかめスープ パイナップル	ぶたにく ベーコン わかめ とうふ	ほうれんそう にんじん だいすもやし だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが にんにく パイナップル	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま	602 28.4 17.5 2.1		
9	木			ごはん	サバのみそ焼き 切り干し大根のゴマネーズサラダ 肉じゃが	サバ みそ ツナのり ぶたにく	きりほしだいこん にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ こんにゃく しょうが	こめ さとう マヨネーズ じゃがいも ごま サラダあぶら	683 27.2 25.8 2.0		
10	金			（麦ごはん）	ドライカレー アセロラゼリー 青のりポテト コンソメスープ	ぶたにく とりにく だいす あおのり ベーコン	にんじん たまねぎ ビーマン トマト グリンピース キャベツ しめじ セロリ しょうが にんにく	こめ むぎ サラダあぶら カレールウ さとう じゃがいも セリー	648 25.4 18.9 2.4		
13	月			ごはん	チキン南蛮（タルタルソース） ひじきの炒り煮 かきたま汁	とりにく さつまあげ ひじき だいす わかめ とうふ たまご	にんじん えだまめ えのきたけ こんにゃく しょうが にんにく	こめ てんぷらこ タルタルソース さとう かたくりこ サラダあぶら	609 26.9 20.4 2.2		
14	火			ごはん	白身魚のチリソースかけ ホイコーロー ビーフンスープ オレンジ	ホキ ぶたにく みそ ハム あつあげ	ねぎ にんじん キャベツ たけのこ いら ビーマン パプリカ はくさい メンマ しいたけ しょうが にんにく オレンジ	こめ かたくりこ サラダあぶら さとう ビーフン	620 27.2 17.5 1.9		
15	水		みやぎ 水産の白	ごはん	ギンザケの塩焼き ごぼうサラダ チーズ 手作りとりだんご汁	ギンザケ ハム とりにく とうふ あぶらあげ チーズ	ごぼう にんじん きゅうり ねぎ えのきたけ だいこん しょうが	こめ ごま マヨネーズ かたくりこ	671 30.0 27.2 1.8		
16	木			ココア 揚げパン	ケチャップウィナー（2個） ブロッコリーとツナのサラダ アスパラ入りたまごスープ	ウィナー ツナ たまご ベーコン	ブロッコリー きゅうり コーン アスパラガス にんじん たまねぎ えのきたけ	パン サラダあぶら さとう ドレッシング	611 26.5 35.9 3.2		
17	金			（麦ごはん）	焼きぎょうざ（2個） パンサンスー マーボー豆腐	ぶたにく とりにく ハム たまご とうふ ぶたレバー	キャベツ いら きゅうり にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが	こめ むぎ こむぎこ サラダあぶら はるさめ さとう かたくりこ	695 27.4 24.4 2.4		
20	月	振替休業日		🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉							
21	火			（麦ごはん）	むらた発酵カレー チーズ入りチョップドサラダ キウイフルーツ	ぶたにく チーズ ハム みそ スキムミルク	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ パプリカ にんにく しょうが キウイフルーツ	こめ むぎ じゃがいも オリーブ油 サラダあぶら カレールウ ココナッツミルク アーモンド	633 25.0 19.7 2.1		
22	水		中華おこわ	ごはん	チンジャオロースー 中華豆腐スープ フルーツボンチ	ぶたにく とうふ	まいたけ にんじん たけのこ しめじ えだまめ しいたけ ビーマン パプリカ はくさい きくらげ ねぎ にんにく しょうが みかん ちも パイナップル レモン	こめ もちこめ さとう かたくりこ サラダあぶら ゼリー	609 26.2 18.2 2.7		
23	木			バターロール パン	ハムカツ（ソース） シーザーサラダ マゼドアンスープ	ハム ベーコン チーズ	キャベツ きゅうり にんじん コーン だいこん はくさい たまねぎ レモン	パン パンこ サラダあぶら クルトン マヨネーズ マカロニ じゃがいも オリーブ油	610 22.2 27.5 3.3		
24	金			（麦ごはん）	あぶら豆腐 海そうとカニカマの和え物 みそけんちん汁	ぶたにく たまご わかめ みる つのみた かんてん カニかまぼこ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ ねぎ しいたけ みつば きゅうり コーン キャベツ だいこん にんじん ごぼう こんにゃく	こめ むぎ あぶら サラダあぶら かたくりこ さとう ごま じゃがいも	603 27.5 18.0 2.0		
27	月			（麦ごはん）	ミートボールのハヤシライス まめサラダ パイナップル	とりにく ぶたにく だいす ハム	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム トマト きゅうり えだまめ コーン にんにく パイナップル	こめ むぎ じゃがいも さとう サラダあぶら ハヤシルウ ドレッシング マヨネーズ	643 21.1 19.7 1.9		
28	火			ごはん	ホッケの塩焼き 厚揚げのそぼろ煮 豚汁	ホッケ ぶたにく あつあげ あぶらあげ	にんじん たまねぎ えだまめ だいこん ごぼう ねぎ しいたけ しょうが	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ	600 30.5 21.2 1.6		
29	水		29日は こんにゃくの日です	ごはん	とりそぼろ ピリ辛きゅうり 豚汁 パナナ	とりにく だいす ぶたにく とうふ みそ	にんじん グリンピース しいたけ きゅうり だいこん ごぼう はくさい ねぎ しょうが こんにゃく パナナ	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	631 32.8 16.3 2.2		
30	木			背割り コッパパン	ショウロンポウ（2個） わかめとツナの中華和え ソース焼きそば	ぶたにく わかめ ツナ あおのり	キャベツ たまねぎ たけのこ コーン きゅうり にんじん もやし ビーマン	パン こむぎこ はるさめ ドレッシング ちゅうかめん サラダあぶら	675 26.5 23.3 4.0		
31	金			ごはん	豚肉とごぼうのかりんと揚げ ほうれん草のごま和え わかめと油揚げのみそ汁	ぶたにく ちくわ わかめ あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう ほうれんそう にんじん もやし だいこん ねぎ しょうが	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら ごま じゃがいも	625 26.4 18.3 1.9		
月平均栄養価				エネルギー：631kcal		たんぱく質：27.2g		脂質：21.7g		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。 ※ごはんに鉄分やビタミンの強化米を加えています。

※マークがある8日、9日と15日～17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」