



5月分 予定献立表

幼稚園用

○村田町学校給食センター○

ごんげつ きゅうしよくひょう
今月の給食目標
 しよくじ
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	スペインッシュオムレツ アメリカンサラダ パンパキンポターージュ	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 キャバツ 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 ベジマールウ	425 17.8 16.7 1.9		
2	木		こどもの日 献立	ただのこ ごはん	カツオと大豆の揚げ煮 かぶとキャバツの和風サラダ 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	ただのこ にんじん しいたけ えだまめ かぶ ブロッコリー きゅうり キャバツ コーン えのきだけ いら しょうが	こめ もちごめ さとう かたくりこ ごま ドレッシング サラダあぶら	447 23.6 13.1 1.8		
7	火			ミルク パン	ハニーマスタードチキン 春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	キャバツ 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	417 21.3 16.0 2.0		
8	水			(麦)ごはん	ヒビンバ(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 えのきだけ 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	422 20.1 11.5 1.5		
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 キャバツ 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	492 19.1 17.8 1.7		
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 キャバツ しめじ セロリ しょうが にんにく	こめ むぎ サラダあぶら カレーウ さとう じゃがいも セリー	473 17.7 12.7 2.0		
13	月			ごはん	チキン南蛮 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 えのきだけ こんにゃく しょうが にんにく	こめ てんぷらこ さとう かたくりこ サラダあぶら	413 18.5 12.2 1.6		
14	火			給食はありません		🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷					
15	水		今月の魚は「ギンザケ」です! みずあし 水産の日	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 えのきだけ だいこん しょうが	こめ ごま マヨネーズ かたくりこ	508 23.4 20.9 1.7		
16	木			給食はありません		🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷					
17	金			(麦)ごはん	焼きぎょうぎ パンサンスー マーボー豆腐 手作り春巻き	ぶたにく とりにく ハム たまご とうふ ぶたレバー	キャバツ 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	471 18.9 15.1 1.8		
20	月			ごはん	もやし中華和え みそ野菜スープ	ぶたにく ハム わかめ とりにく みそ	ただのこ たまねぎ にんじん いら もやし きゅうり キャバツ ねぎ コーン しょうが にんにく	こめ こむぎこ かたくりこ サラダあぶら さとう ごま ドレッシング じゃがいも	407 14.5 11.7 1.8		
21	火			(麦)ごはん	むらた丼餅カレー チーズ入りチョップサラダ 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 キャバツ 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	447 17.2 13.2 1.6		
22	水			中華おこわ	チンジャオロースー 中華豆腐スープ フルーツポンチ	ぶたにく とうふ	まいたけ にんじん だけのこ 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 ゼリー	こめ もちごめ さとう かたくりこ サラダあぶら さとう	436 18.5 12.2 2.2		
23	木			バターロール パン	ハムカツ シーザーサラダ マゼドアンスープ	ハム ベーコン チーズ	キャバツ 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	382 12.6 17.3 2.2		
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 つまた 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 キャバツ だいこん にんじん ごぼう こんにゃく	こめ むぎ あぶら豆腐 サラダあぶら かたくりこ さとう ごま じゃがいも	429 19.4 11.8 1.6		
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	461 14.2 13.1 1.5		
28	火			ごはん	イワシの生妻煮 厚揚げのそぼろ煮 沢煮梅	イワシ 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	430 19.8 14.0 1.3		
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	461 23.4 10.6 1.8		
30	木			背割り コッパン	ショウロンボウ 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	キャバツ たまねぎ だけのこ 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	428 16.9 13.2 2.8		
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	446 18.9 12.1 1.6		
月平均栄養価				エネルギー：441kcal		たんぱく質：18.7g		脂質：14.6g		塩分：1.8g	

※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。

イラスト出典元『家庭とつながる！新食育ブック①～⑤』『たよりになるね！食育ブック①～⑤』小川万紀子監修 少年写真新聞社

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」