



令和3年5月分 学校給食献立予定表



しょくじのきまりをしよう

日 曜	こんだてめい	おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	中学年量を掲載	
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こさかな・かいそう	いろいろのこいやさい	そのたのやさい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ			
19 水	わかめごはん		わかめ			【こめ】			636	22.8
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	にくじゃが	【ぶたにく】		にんじん・さやいんげん	こんにやく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	とうふステーキのきのこみそだれ	とうにゅう・ミックスみそ			エリンギ・えのきたけ	でんぷん・さとう	あぶら	大豆		
20 木	ごはん					【こめ】			561	26.2
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	ごじる	【ぶたにく】・【とうふ】 だいすペースト ミックスみそ		にんじん	だいこん・【ねぎ】・しょうが	さといも	あぶら	豚肉 大豆		
	さけのおろしだれぎんがみやき	さけ			だいこん	さとう・でんぷん		さけ 大豆 小麦		
21 金	サンドイッチロールパン					サンドイッチロールパン		小麦 乳 大豆	719	25.8
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	コーンクリームスープ	ベーコン・とうにゅう		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし		ホワイトルウ あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
	やきフランクフルト	ぶたにく				さとう	あぶら	豚肉		
	ポイルキャベツ (トマトケチャップ)				【キャベツ】					
	ごはん						【こめ】			
24 月	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳		568	20.6
	とうにゅうみそしる	【ぶたにく】・【とうふ】 しるみそ・とうにゅう		にんじん	はくさい・だいこん・【ねぎ】		あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	ひじきのいために	まぐろフレーク	ひじき	にんじん	とうもろこし	さとう	あぶら	大豆 小麦		
	つぼづけ				だいこん	さとう		小麦 大豆		
25 火	ごはん					【こめ】			665	26.7
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	ラッサム	だいす・ムングダール		トマト	たまねぎ・にんにく タマリンドペースト	さとう	あぶら	大豆		
	☆ぶたにくのインドふうからあげ	【ぶたにく】			にんにく	でんぷん	マヨネーズふう ちょうみりょう あぶら	豚肉 大豆 小麦		
26 水	しらたまうどん					【しらたまうどん】		小麦	685	29.0
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	カレーなんばんうどん	とりにく・かまぼこ		にんじん	たまねぎ・ねぎ・ほししいたけ	でんぷん	カレールウ あぶら	鶏肉 小麦 大豆		
	☆かつおフライ	かつお				パンこ・こむぎこ でんぷん	あぶら	小麦 大豆		
27 木	ごはん					【こめ】			703	27.8
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	かきたまじる	【たまご】・かまぼこ		にんじん	えのきたけ・【ねぎ】 ほししいたけ	でんぷん	あぶら	卵 小麦 大豆		
	☆あんかけからあげ	とりにく			にんにく・しょうが	でんぷん・さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
28 金	ごはん					【こめ】			539	20.3
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	とうふとこまつなのちゅうかスープ	とりにく・【とうふ】		こまつな・にんじん	もやし・ほししいたけ		チーユ あぶら	鶏肉 大豆 小麦 豚肉		
	チャーハンのぐ	ベーコン・たまご		にんじん	エリンギ・【ねぎ】		ねぎあぶら こまあぶら	豚肉 卵 りんご 小麦 大豆 こま		
31 月	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			639	24.5
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	みぞれみそしる	【とうふ】・あぶらあげ ミックスみそ		にんじん	だいこん・えのきたけ 【ねぎ】			大豆		
	☆しんたまねぎのミンチカツ	ぎゅうにく			【たまねぎ】	さとう・パンこ でんぷん・こむぎこ	あぶら	牛肉 大豆 小麦		
	◎ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー		さとう		大豆 小麦		

・* _____ するしのカットパインのからぶくろ、いちのみやたまごのメロンプリンからようき・スプーンはぎょうしゃが
かいしゅうします。

- ・サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしゅうします。
- ・【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしゅうしています。(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)
- ・◎するしはセンターでドレッシングなどであえてあります。
- ・☆するしはセンターであげてちょうりしてあります。
- ・6日、7日、11日、19日、20日、24日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを
含むことがあります。食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。



好評献立の
レシピを公開
しています。

