





5月の献立表

献立目標『新緑を感じて食べよう』







令和6年度

さかがわ学校給食センター（A）

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしておりません。

日曜	こんだて	きいろのしょくひん ねつやちからになるもの		あかいろのしょくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちようしをとのえるもの		その他の調味料	【栄養成分】 たんぱく質 脂質 糖質 塩分	おしらせ
		炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	ビタミン				
1 (水)	たけのこごはん	こめ さとう こむぎ	あぶら	とりにく あぶらあげ		たけのこ		醤油 塩	638 28.3 18.5 3.2	こどもの日 献立
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	かつおのたつたあげ	でんぷん さとう	あぶら	かつお		しょうが		醤油		
	もやしとこまつなのあえもの	さとう	こま		のり	もやし こまつな にんじん		醤油 酢		
	とうふのみそしる			とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	たまねぎ えのきたけ はねぎ				
かしわもち	いんげんまめ こめこ さとう			かんでん						
2 (木)	おちゃいりコッペパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふん にゅう	ちゃ		塩	670 28.6 24.0 2.4	八十八夜献立 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	ハンバーグのケチャップソースかけ	さとう		とりにく ぶたにく だいす		たまねぎ トマト にんにく しょうが		ケチャップ ソース ワウ 塩 香辛料		
	フルーツあえ					みかん缶 もも缶 パイン缶 なつみかん缶				
だいすのクリームに	じゃがいも	あぶら	とりにく だいす	クリーム だっしふん にゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン えだまめ		初め付 (小麦 豚肉) 塩 こしょう			
7 (火)	ソフトめん	こむぎこ						塩	632 27.4 22.1 2.3	大豆製品を 知ろう 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	まめまめみそめ	でんぷん さとう	あぶら こま	こおりとうふ だいす みそ		しょうが		みりん 酒 醤油		
	パインサラダ	さとう	あぶら			キャベツ パイン缶 きゅうり		酢 塩 こしょう		
ミートソース		あぶら	ぶたにく だいす ぶたレバー	チーズ	たまねぎ にんじん トマト セロリ マッシュルーム グリーンピース にんにく しょうが		ケチャップ ハヤシ (小麦 大豆) ソース テマリソース (小麦) ワウ 塩 オリーブ 油 こしょう			
8 (水)	ごはん	こめ							638 23.7 18.2 2.0	よくかんで 食べよう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	ちくわのかおりあげ	こむぎこ でんぷん	あぶら	ちくわ	あおのり	しょうが				
	ひじきいりやさいのごまサラダ	さとう	こま あぶら		ひじき	キャベツ にんじん		醤油 酢 塩		
しんじゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう		うすらたまご だいす ぶたにく		たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ しいたけ しょうが		醤油 酒 みりん			
9 (木)	こくとういりコッペパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふん にゅう			塩	662 27.0 24.6 2.6	アスパラガス を食べよう 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	イカフリッター	こむぎこ でんぷん	あぶら	いか だいす		たまねぎ コーン アスパラガス にんにく		塩 粉 ソース 塩 こしょう		
	マカロニのカレーソース	マカロニ (小麦)	あぶら	まくろ		キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー		ワウ 塩 こしょう 0-1%		
やさいのようふうに	じゃがいも	あぶら	とりにく		グリーンピース		塩			
10 (金)	まめごはん	こめ							593 24.0 18.4 3.4	季節の豆を 食べよう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	とりにくのからあげ	でんぷん	あぶら	とりにく		しょうが にんにく こまつな もやし きりぼしだいこん にんにく		醤油 酒 みりん かつお 塩		
	きりぼしだいこんのナムル	さとう	あぶら			たまねぎ ほうれんそう にんじん				
ほうれんそうのみそしる			みそ あぶらあげ							
13 (月)	むぎごはん	こめ おおむぎ							596 25.0 17.8 2.4	発酵食品を 食べよう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	ぶたキムチ	さとう	あぶら	ぶたにく		たまねぎ キムチ (はくさい にんじん りんご しょうが) にんにく		醤油 みりん 酒		
	はるさめのちゅうかあえ	はるさめ さとう	こま あぶら			ほうれんそう にんじん		醤油 酢 塩		
ワンタンスープ	にくだんご (小麦) ワンタン (小麦)		にくだんご (鶏肉 大豆)		キャベツ にんじん しめじ はねぎ		醤油 塩 こしょう			
14 (火)	ごはん	こめ							586 18.9 17.8 1.7	新じゃがを 食べよう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	やきぎょうざ	こむぎこ さとう	あぶら	ぶたにく とりにく だいす		キャベツ たまねぎ たら しょうが		醤油 塩 香辛料		
	ポテトサラダ	じゃがいも				きゅうり コーン にんじん		カレック マネズ (大豆) 塩 こしょう		
ごもくスープ		あぶら	ぶたにく		キャベツ もやし にんじん えのきたけ きくらげ ねぶかねぎ しょうが		醤油 酒 塩 オリーブソース こしょう			
15 (水)	ごはん	こめ							627 23.0 22.0 1.5	海そうを食 べよう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	さばのマーマレードやき	さとう		さば		いよかん なつみかん ゆず		醤油 酒 トリパツ ヌツ		
	わかめのすみそあえ	さとう	こま	みそ	わかめ	きゅうり コーン		酢 塩		
とりじる	さといも		とりにく		だいこん たまねぎ ごぼう にんじん ねぶかねぎ しいたけ		醤油 塩			
16 (木)	コッペパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふん にゅう			塩	614 25.8 24.7 2.7	野菜を食べ よう 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	チキンナゲット 【2個】	パンこ でんぷん さとう こむぎこ とうもろこしこ こめこ	あぶら	とりにく だいす				塩 香辛料 醤油		
	ごぼうサラダ	さとう	こま			ごぼう きゅうり コーン		ごまドレッシング (大豆) 醤油 酒 みりん		
まめとやさいのスープ	ひよこまめ レンズまめ		ぶたにく		キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんじん		塩 こしょう			
17 (金)	わかめごはん	こめ さとう			わかめ			塩	612 25.9 18.9 2.7	食育の日 (和食献立)
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	あじのなんばんづけ	でんぷん さとう	あぶら	あじ		たまねぎ 赤ピーマン ピーマン		酢 みりん 醤油 塩 こしょう 唐辛子		
	ぶたにくとごぼうのみそいため	さとう	あぶら	ぶたにく みそ		ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん しょうが		醤油		
かきたまじる	でんぷん		とうふ たまご		こまつな にんじん えのきたけ ねぶかねぎ しいたけ		醤油 塩			

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしていません。

日曜	こんだて	きいろのしょくひん ねつやちからになるもの		あかいろのしょくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちょうしをとどのえるもの	その他の 調味料	[栄養成分] 1食あたり エネルギー たんぱく質 脂質 糖質 塩分量	おしらせ
		炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	ビタミン			
20 (月)	ごはん	こめ						576 20.1 17.1 1.8	みそカツを 食べよう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	みそカツ	パンこ でんぷん さとう	あぶら	ぶたにく だいす みそ			みりん 醤油 ソース 塩		
	やさしいあかじそあえ					キャベツ きゅうり あかじそふりかけ	塩		
21 (火)	けんちんじる	さといも	あぶら	とうふ		ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぶかねぎ	醤油 塩 酒	609 25.4 20.3 3.0	箸の持ち方 を意識して 食べよう
	うどん	こむぎこ					塩		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	あおのりポテトビーンズ	じゃがいも でんぷん	あぶら	だいす	にぼし あおのり		塩 こしょう		
22 (水)	はりはりづけ	さとう	こま		しおこんぶ	きゅうり きりほしだいこん にんじん	醤油 酢 塩 唐辛子	619 26.2 17.4 2.3	三色ご飯を 楽しもう 
	カレーうどんのつゆ	でんぷん	あぶら	とりにく あぶらあげ		たまねぎ にんじん しめじ ねぶかねぎ	加ー粉 醤油 みりん 唐辛子		
	ごはん	こめ							
	さんしょくごはんのぐ	さとう	あぶら	とりにく だいす たまご		えだまめ	醤油 酒 みりん		
23 (木)	いそかあえ	さとう				ほうれんそう チンゲンサイ にんじん	醤油	587 27.7 18.1 2.5	鉄分の多い 食品を知ろ う 
	とんじる			とうふ ぶたにく みそ		だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しめじ はねぎ			
	アセロラゼリー	さとう				アセロラ りんご			
	コッパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふん にゅう		塩		
24 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			629 25.4 20.9 1.7	春のキャベ ツを味わお う
	とりにくとしバーの ケチャップあえ	でんぷん さとう	あぶら	とりにく とりしバー		ケチャップ 醤油 ソース 酒 香辛料			
	ビーフソテー	ビーフン	あぶら	ベーコン		キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン	塩 こしょう		
	キャロットポタージュ		バター あぶら	とうにゅう		たまねぎ にんじん コーン	初め肉(小麦 豚肉) ソース 塩 こしょう		
27 (月)	むぎごはん	こめ おおむぎ						575 25.2 17.2 2.3	日本の郷土 料理「千葉 県」 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	とうふステーキの こまみそかけ	さとう	こま	とうふ みそ			みりん 酒		
	そくせきづけ				しおこんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	塩		
28 (火)	ぶたにくとこんにゃくの しょうがに	さとう	あぶら	ぶたにく さつまあげ		こんにゃく たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが	醤油 酒 みりん	645 25.4 17.7 2.6	魚を食べよ う 
	ごはん	こめ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ごんじゅうめしのぐ	さとう		ぶたにく あぶらあげ	かつおぶし	えだまめ しいたけ	醤油 みりん 酒		
29 (水)	こまつなごまあえ	さとう	こま			キャベツ こまつな にんじん	醤油	651 26.6 19.7 1.9	酢について 知ろう
	いわしのつみれじる			つみれ(いわし たら) みそ		だいこん にんじん しめじ ねぶかねぎ しょうが			
	むぎごはん	こめ おおむぎ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
30 (木)	しろみざかなフライ	パンこ こむぎこ	あぶら	たら			塩 こしょう	629 26.5 23.0 2.5	世界の料理 (アフリ カ) 
	ふくじんつけあえ		こま			キャベツ きゅうり ふくじんつけ (だいこん なす れんこん しょうが うり なだまめ しそ しいたけ)	塩		
	チキンカレー	じゃがいも さとう	あぶら	とりにく	チーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく しょうが	加ー粉 ケチャップ ソース ソース 加ー粉 塩 オリーブ 加ー粉 加ー粉 加ー粉 こしょう		
	ごはん	こめ							
31 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			542 25.0 15.3 1.5	さわらを食 べよう
	ごもくたまごやき	さとう でんぷん	あぶら	たまご		にんじん ほうれんそう しいたけ	酢 みりん 醤油 塩		
	もやしちゅうかあえ	さとう	あぶら			もやし にんじん なら	醤油 酢 塩 唐辛子		
	にくだんごいりすどり	にくだんご(小麦) でんぷん さとう	あぶら	にくだんご (鶏肉 大豆) あつあげ とりにく		たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン しいたけ	ケチャップ 醤油 酢 酒		
31 (金)	げんまいりコッパン	こむぎこ げんまい さとう	あぶら		だっしふん にゅう		塩	629 26.5 23.0 2.5	世界の料理 (アフリ カ) 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	コーヒーぎゅうにゅうのもと	さとう					コーヒー 塩		
	ハリッサチキン	でんぷん	あぶら	とりにく		レモン しょうが にんにく	酒 塩 糖 塩 パフ リカバ ヴァー グミン コリアダ 唐辛子		
31 (金)	コーンポテト	じゃがいも	あぶら		チーズ	コーン パセリ	塩 こしょう	542 25.0 15.3 1.5	さわらを食 べよう
	アルファベットスープ	マカロニ(小麦)	あぶら	ウインナー		キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ セロリ	塩 こしょう		
	ごはん	こめ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
31 (金)	さわらのさいきょうやき	さとう		さわら みそ			みりん 酒	542 25.0 15.3 1.5	さわらを食 べよう
	たくあんあえ					キャベツ きゅうり たくあん	塩		
	さわにじる			ぶたにく		たまねぎ たけのこ にんじん えのきたけ はねぎ しいたけ	醤油 酒 塩		
	さわかき								

※給食ではアレルギー表示義務・推奨28品目のうち、「そば」「いくら」「あわび」「まつたけ」は使用しません。
 ※毎月19日は食育の日です。日本の優れた伝統的な食文化について理解を深めるために、毎月19日前後に和食の献立を取り入れます。
 ※都合により献立を変更することがあります。

☆☆5月分給食費振替日は5月31日(金)です。☆☆