






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

さがわ学校給食センター（B）

※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 体のちようしきとどのえるもの	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)	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)	醤油 みりん 酒		
	はるさめのちゅうかあえ	はるさめ さとう	ごま あぶら			ほうれんそう にんじん	醤油 酢 塩		
2 (木)	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	630 27.4 18.0 3.1	こどもの日 献立
	たけのこのごはん	こめ さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ		たけのこ	醤油 塩		
	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		
	もやしとごまつなのあえもの	さとう	ごま			のり	醤油 酢		
	だいごんのみそしる			とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	だいごん えのきたけ ねぶかねぎ			
7 (火)	かしわもち	いんげんまめ こめこ さとう			かんてん			627 23.0 22.0 1.5	海そうを食 べよう
	ごはん	こめ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	さばのマーレードやき	さとう		さば		いよかん なつみかん ゆず	醤油 酒 トリツツ		
8 (水)	わかめのすみそあえ	さとう	ごま	みそ	わかめ	きゅうり コーン にんじん	酢 塩	576 25.1 17.2 2.3	日本の郷土 料理「千葉 県」 
	とりじる	さといも		とりにく		たいごん たまねぎ しょう が にんじん ねぶかねぎ しいた け	醤油 塩		
	ごはん	こめ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
9 (木)	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	567 21.5 14.3 2.2	野菜につい て知ろう
	ごまつなのごまあえ	さとう	ごま			キャベツ ごまつな にんじん	醤油		
	いわしのつみれじる			つみれ(いわし たら) みそ		だいごん にんじん ねぶかねぎ しょうが			
	むぎごはん	こめ おおむぎ							
10 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			670 28.6 24.0 2.4	八十八夜献 立 
	にくだんごのあまだれかけ 【幼1個 小2個】	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	ぶたにく とりにく		たまねぎ しょうが	醤油 塩 こしょう		
	たくあんあえ					キャベツ きゅうり たくあん	塩		
	いもに	さといも さとう でんぷん		ぶたにく		だいごん ごぼう にんじん こんにゃく ねぶかねぎ	醤油 みりん 酒 塩		
13 (月)	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	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				
	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 りん 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			
14 (火)	だいすのクリームに	じゃがいも	あぶら	とりにく だいす		たまねぎ にんじん フロッキー コーン えだまめ	和肉(小麦 豚肉) 塩 こしょう	593 24.0 18.4 3.4	季節の豆を 食べよう
	ごはん	こめ							
	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		
15 (水)	やさいのあかじそあえ					キャベツ きゅうり あかじそふりかけ	塩	632 27.4 22.1 2.3	大豆製品を 知ろう
	けんちんじる	さといも	あぶら	とうふ		ごぼう だいごん にんじん こんにゃく ねぶかねぎ	醤油 塩 酒		
	まめごはん	こめ				グリーンピース	塩		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
16 (木)	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	醤油 酒	703 28.5 26.3 3.1	野菜を食 べよう 
	きりぼしだいごんのナムル	さとう	あぶら			ごまつな もやし きりぼしだいごん にんにく	醤油 みりん ケチャップ 塩		
	ほうれんそうのみそしる			みそ あぶらあげ		たまねぎ ほうれんそう にんじん			
	ソフトめん	こむぎこ					塩		
17 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			612 25.9 18.9 2.7	食育の日 和食献立
	まめまめみそまめ	でんぷん さとう	あぶら ごま	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 和肉(小 麦 大豆) ソース デミタラソース(小麦) りん 塩 オレガノ こしょう		
18 (土)	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		
19 (日)	かきたまじる	でんぷん		とうふ たまご		ごまつな にんじん えのきたけ ねぶかねぎ しいたけ	醤油 塩	703 28.5 26.3 3.1	野菜を食 べよう 
	コッペパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふん にゅう		塩		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	チキンナゲット 【幼1個 小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	あぶら	とりにく だいす			塩 香辛料 醤油		
20 (月)	ごぼうサラダ	さとう	ごま			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	703 28.5 26.3 3.1	野菜を食 べよう 
	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		

※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 体のちょうしをととのえるもの	その他の調味料	【栄養成分】 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	おしらせ
		炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	ビタミン			
20(月)	ごはん	こめ						619 26.2 17.4 2.3	三色ご飯を 楽しもう 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	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		
	いそかあえ	さとう			のり	ほうれんそう チンゲンサイ にんじん	醤油		
	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				
21(火)	ごはん	こめ						651 26.6 19.7 1.9	酢について 知ろう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ごもくたまごやき	さとう てんぷん	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 たら	醤油 酢 塩 唐辛子		
にくだんごいりすどり	にくだんご(小麦) てんぷん 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 ビーマン しいたけ	ケチャップ 醤油 酢 酒			
22(水)	むぎごはん	こめ おおむぎ						645 25.4 17.7 2.6	魚を食べよ う 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	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		
	ふくじんつけあえ		ごま			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 ねぎ なたまめ 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-ゆめ ケチャップ ソース ワイン 加-粉 塩 オールパ 攪 こしょう			
23(木)	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	ソイグ 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 ねぶかねぎ きくらげ しょうが	醤油 酒 塩 オスターソース こしょう			
24(金)	げんまいいりコッパン	こむぎこ げんまい さとう	あぶら		だっしふん にゅう			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	てんぷん	あぶら	とりにく		レモン しょうが にんにく	酒 塩 糖 塩 パプリカ カブ かつ コリアンダー 唐辛子		
	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		
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			
27(月)	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 てんぷん	あぶら	ちくわ	あおりのり	しょうが			
	ひじきいり やさしいごまサラダ	さとう	ごま あぶら			ひじき	キャベツ にんじん		
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	醤油 酒 みりん			
28(火)	ごはん	こめ						580 27.4 17.8 1.6	旬の山菜を 味わおう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	さわらのさいきょうやき	さとう		さわら みそ			みりん 酒		
	さんさいのきんぴら	さとう	あぶら	ぶたにく		ごぼう たけのこ にんじん わらび こんにゃく さやいんげん	醤油 みりん		
すましじる			とりにく とうふ		たまねぎ にんじん えのきた け はねぎ しいたけ	醤油 酒 塩			
29(水)	うどん	こむぎこ						609 25.4 20.3 3.0	箸の持ち方 を意図して 食べよう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	あおりのポテトビーンズ	じゃがいも てんぷん	あぶら	だいす	にほし あおりのり		塩 こしょう		
	はりはりづけ	さとう	ごま			きゅうり きりぼしだいこん にんじん	醤油 酢 塩 唐辛子		
カレーうどんのつゆ	てんぷん	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-ゆめ 醤油 みりん 唐辛子			
30(木)	むぎごはん	こめ おおむぎ						629 27.7 20.9 1.7	春のキャベ ツを味わ おう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	とうふステーキのごまみそかけ	さとう	ごま	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		
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			
31(金)	コッパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふん にゅう			587 18.1 2.5	鉄分の多い 食品を知ろ う 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	とりにくとレバーの ケチャップあえ	てんぷん さとう	あぶら	とりにく とりにく			ケチャップ 醤油 ワイ ン 酒 香辛料		
	ビーフソテー	ビーフ	あぶら	ベーコン		キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン	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 パセリ	加-ゆめ(小麦 豚 肉) ワイン 塩 こしょう			

※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。☆☆