

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

掛川市立みなみ学校給食センター

※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 体のちよ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 食塩相当量 | おしらせ |
|-----------|------------------|--------------------------|-------------|------------------------|----------|---|---|--|-----------------------------------|
| | | 炭水化物 | 脂肪 | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン | | | |
| 1 (水) | げんまいりコッペパン | こむぎこ げんまい さとう | あぶら | | だっしふんにゅう | | 塩 | (中学校) 824 31.8 31.5 3.2 (小学校) 654 25.5 25.8 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 チョップ パプリカ ガーミン ツリガネ 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 ツョー | | |
| | 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 ツョー | | |
| 2 (木) | 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 | 777 35.0 21.0 4.0 612 27.2 17.3 3.1 | 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 | ごま | | 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 さとう こめこ | | | かんてん | | | | |
| 7 (火) | むぎごはん | こめ おおむぎ | | | | | | 832 33.0 20.6 3.1 620 25.5 16.6 2.5 | 魚を食べよう |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | しるみざかなフライ | パンこ こむぎこ | あぶら | たら | | | 塩 ツョー | | |
| | ふくじんづけあえ | | ごま | | | キャベツ きゅうり ふくじんづけ (だいこん なす れんこん しょうが ুরি なたまめ しそ ししいだけ) | 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 グリンピース にんにく しょうが | カレー粉 チョップ ソース ライム 加粉 塩 オリーブ油 ツョー | | |
| 8 (水) | せわれ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 | 728 33.1 27.7 3.4 586 26.7 23.3 2.5 | 八十八夜献立 |
| | はちみつマーガリン | はちみつ | マーガリン (乳大豆) | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | ポークチャップ | さとう でんぷん | あぶら | ぶたにく | | たまねぎ ビーマン マッシュルーム りんご | チョコップ ソース 塩 醤油 酒 ツョー | | |
| | 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 | | |
| | まめとやさいのスープ | ひよこまめ レンズまめ | | とりにく | | キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんじん | 塩 ツョー | | |
| 9 (木) | ごはん | こめ | | | | | | 834 35.1 27.5 2.5 636 27.0 21.6 1.8 | 春のキャベツを味わおう |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | とうふステーキのにくみそかけ | さとう でんぷん | あぶら | とうふ とりにく みそ | | はねぎ しょうが | みりん 酒 醤油 トウモロコシ | | |
| | そくせきづけ | | | | しおこんぶ | キャベツ きゅうり にんじん | 塩 | | |
| | ぶたにくとごんにやくのしょうがに | さとう | あぶら | ぶたにく さつまあげ | | ごんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが | 醤油 酒 みりん | | |
| | まめごはん | こめ | | | | グリンピース | 塩 | | |
| 10 (金) | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | 722 33.3 19.5 4.7 554 24.7 17.7 3.3 | 季節の豆を食べよう |
| | 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 | 醤油 酒 | | |
| | きりほしだいこんのナムル | さとう | あぶら | | | ほうれんそう もやし きりほしだいこん にんにく | 醤油 みりん トウモロコシ 塩 | | |
| | じゃがいものみそしる | じゃがいも | | みそ あぶらあげ | わかめ | たまねぎ えのきたけ | | | |
| | ごはん | こめ | | | | | | | |
| 13 (月) | ごはん | こめ | | | | | | 781 31.8 21.7 2.8 604 25.3 18.2 2.2 | 三色ご飯を楽しむ 【フキ人参】 横須賀小 大測小 |
| | 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 | じゃがいも | あぶら | とうふ ぶたにく みそ | ラッキョウ | だいこん にんじん ねぶかねぎ | | | |
| | アセロラゼリー | さとう | | | | アセロラ りんご | | | |
| 14 (火) | ソフトめん | こむぎこ | | | | | 塩 | 808 33.6 28.4 3.1 641 26.9 23.4 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 | | |
| | バインサラダ | さとう | あぶら | | | キャベツ バイン缶 きゅうり | 酢 塩 ツョー | | |
| | 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 グリンピース にんにく しょうが | チョコップ ソース ツョー パプリカ (小麦 大豆) デミソウ (小麦) ライム 塩 オリーブ油 | | |
| 15 (水) | 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 | 767 32.4 27.0 3.2 576 25.0 20.7 2.3 | 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 | | | 塩 | | |
| | マカロニのカレーソテー | マカロニ (小麦) | あぶら | まくろ | | たまねぎ コーン アスパラガス にんにく | カレー粉 ソース 塩 ツョー | | |
| | やさいのようふうに | じゃがいも | あぶら | とりにく | | キャベツ たまねぎ にんじん プロッコリー | ライム 塩 ツョー ローリエ | | |
| 16 (木) | ごはん | こめ | | | | | | 799 29.8 27.3 2.2 587 23.0 21.0 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 トウモロコシ | | |
| | 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 | 酢 塩 | | |
| | とりにく | 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 ししいだけ | 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 体のちようしをことのえるもの | その他の 調味料 | 【栄養成分】 エネルギー たんぱく質 脂質 糖質 食塩相当分 | おしらせ |
|-----------|-----------------------|---------------------------------|--------|-------------------------------|------------------|--|---------------------------|---|---|
| | | 炭水化物 | 脂肪 | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン | | | |
| 17 (金) | ごはん | こめ | | | | | | 803 | 新じゃがを食べよう 【ラッキョー参】 大坂小 千浜小 |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | 22.2 | |
| | はるまき | こむぎこ さとう でんぷん はるさめ とうもろこし | あぶら | ぶたにく だいす | | キャベツ にんじん たまねぎ しょうが | 醤油 塩 香辛料 | 28.9 | |
| | ポテトサラダ | じゃがいも | | | | きゅうり コーン にんじん | パセリ マヨネーズ (大豆) 塩 ヲヨー | 624 | |
| | 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 パセリ-ソース ヲヨー | 18.0 | |
| 20 (月) | わかめごはん | こめ さとう | | | わかめ | | 塩 | 755 | 食育の日 【ラッキョー参】 土方小 佐東小 中 小 |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | 31.4 | |
| | 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 ヲヨー 唐辛子 | 22.2 | |
| | 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 | 577 | |
| | 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 ししいたけ | 醤油 塩 | 25.3 | |
| 21 (火) | ごはん | こめ | | | | | | 799 | 旬の山菜を味わ おう |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | 31.8 | |
| | とりにくのごうみソース がらめ | でんぷん さとう | あぶら | とりにく | | ねぶかねぎ | 醤油 酒 塩 | 28.4 | |
| | 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 | 2.8 | |
| | だいこんのみそしる | | | とうふ みそ あぶらあげ | わかめ | だいこん えのきたけ はねぎ | | 609 | |
| 22 (水) | コッパン | こむぎこ さとう | あぶら | | だっしふんにゅう | | 塩 | 839 | 野菜を食べよう |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | 37.9 | |
| | 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 ワイン 塩 香辛料 | 29.4 | |
| | フルーツあえ | | | | | みかん缶 もも缶 バイン缶 なつみかん缶 | | 637 | |
| | だいたいのクリームに | 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 | パセリ(小麦 乳 大豆) 塩 ヲヨー | 29.2 | |
| 23 (木) | ごはん | こめ | | | | | | 749 | 日本の郷土料理 「千葉県」 |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | 32.6 | |
| | こんじゅうめしのぐ | さとう | | ぶたにく あぶらあげ | かつおぶし | えだまめ ししいたけ | 醤油 みりん 酒 | 23.5 | |
| | こまつなごまみそあえ | さとう | ごま | みそ | | キャベツ こまつな にんじん | 醤油 | 3.0 | |
| | いわしのつみれじる | | | つみれ みそ | | だいこん にんじん しめじ ねぶかねぎ しょうが | | 575 | |
| 24 (金) | ごはん | こめ | | | | | | 818 | よくかんで食べ よう |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | 30.3 | |
| | ちくわのかおりあげ (小 1中2こ) | こむぎこ でんぷん | あぶら | ちくわ | あおりの | しょうが | | 22.5 | |
| | ひじきいりやさいのごまサラダ | さとう | ごま あぶら | | ひじき | キャベツ にんじん | 醤油 酢 塩 | 2.8 | |
| | しんじゃがいものそぼろ に | じゃがいも さとう | | うすたらまご だいす ぶたにく | | たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ ししいたけ しょうが | 醤油 酒 みりん | 598 | |
| 27 (月) | むぎごはん | こめ おおむぎ | | | | | | 713 | 発酵食品を食べ よう 【ラッキョー参】 中学校 |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | 30.1 | |
| | 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 | 21.2 | |
| | はるさめサラダ | 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 | 578 | |
| | 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 ヲヨー | 17.9 | |
| 28 (火) | うどん | こむぎこ | | | | | 塩 | 768 | 箸の持ち方を意 識しよう |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | 34.0 | |
| | あおりのポテトビーンズ | じゃがいも でんぷん | あぶら | だいす | にほし あおりの | | 塩 ヲヨー | 22.8 | |
| | はりはりづけ | さとう | ごま | しおこんぶ | | きゅうり きりぼしだいこん にんじん | 醤油 酢 塩 唐辛子 | 4.0 | |
| | 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-ル 醤油 みりん 唐辛子 | 565 | |
| 29 (水) | コッパン | こむぎこ さとう | あぶら | | だっしふんにゅう | | 塩 | 713 | 鉄分の多い食品 を知ろう |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | 32.8 | |
| | とりにくとレバーのケ チャップあえ | でんぷん さとう | あぶら | とりにく とりレバー | | | ケチャップ 醤油 ワイン ソース 酒 香辛料 | 23.9 | |
| | 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 ヲヨー | 566 | |
| | 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 | パセリ(小麦 乳 大豆) ワイン 塩 ヲヨー | 26.3 | |
| 30 (木) | ごはん | こめ | | | | | | 805 | ししゃもを丸こ と食べよう |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | 30.0 | |
| | ししゃもフライ (小1本・中2本) | パンこ こむぎこ | あぶら | ししゃも | | | 塩 ヲヨー | 25.3 | |
| | にくじゃが | じゃがいも さとう | あぶら | ぶたにく | | たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ | 醤油 みりん 酒 | 3.3 | |
| | こまつなとたまごのみそしる | | | たまご みそ | | たまねぎ こまつな えのきたけ | | 581 | |
| 31 (金) | むぎごはん | こめ おおむぎ | | | | | | 814 | 群について知ろ う |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | 31.9 | |
| | 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 ししいたけ | 酢 みりん 醤油 塩 | 23.8 | |
| | もやしのちゅうかあえ | さとう | あぶら | | | もやし にんじん きゅうり にんにく | 醤油 ヲジヤン 塩 | 2.3 | |
| | にくだんごいりすとり | 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 ししいたけ | ケチャップ 醤油 酢 酒 | 636 | |

※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。☆☆