


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

掛川市立給食文化苑こようの丘

※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 エネルギーになる		あかいろのしょくひん 体のそしきをつくる		みどりいろのしょくひん 体のちようしをとる	その他の 調味料	【栄養価】 エネルギー たんぱく質 脂質 糖質 塩分	おしらせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
1 (水)	麦ご飯	米 大麦						829 354 272 2.4	春キャベツ を即席漬け て味わおう
	牛乳				牛乳				
	豆腐ステーキの肉みそかけ	砂糖 でん粉	油	豆腐 鶏肉 みそ		葉ねぎ しょうが	みりん 酒 醤油 トウモロコシ		
	即席漬け				塩昆布	キャベツ きゅうり 人参	塩		
2 (木)	豚肉とこんにゃくのしょうが煮	砂糖	油	豚肉 さつま揚げ		こんにゃく 玉ねぎ 人参 さやいんげん しょうが	醤油 酒 みりん	776 33.3 21.4 3.5	こどもの日 献立
	だけのご飯	米 砂糖 小麦粉	油	鶏肉 油揚げ		だけのご	醤油 塩		
	牛乳				牛乳				
	かつおの竜田揚げ	でん粉 砂糖	油	かつお		しょうが	醤油		
	もやしと小松菜の和えもの	砂糖	ごま			もやし 小松菜 人参	醤油 酢		
豆腐のみそ汁			豆腐 みそ 油揚げ	わかめ	玉ねぎ えのきたけ 葉ねぎ				
かしわもち【中のみ】	いんげん豆 砂糖 米粉								
7 (火)	ご飯	米						745 30.6 21.0 3.5	発酵食品を 食べよう
	牛乳				牛乳				
	豚キムチ	砂糖	油	豚肉		玉ねぎ キムチ(白菜 人参 りんご しょうが) にんにく	醤油 みりん 酒		
	春雨の中華和え	春雨 砂糖	ごま 油			ほうれん草 人参	醤油 酢 塩		
	ワンタンスープ	肉団子(小麦) ワンタン(小麦)		肉団子(鶏肉 大豆)	わかめ	チンゲンサイ 人参 しめじ	醤油 塩 こしょう		
8 (水)	麦ご飯	米 大麦						730 28.6 23.1 2.1	海そうを 食べよう
	牛乳				牛乳				
	さばのかず漬け焼き わかめの酢みそ和え	砂糖	ごま	さば みそ	わかめ	きゅうり コーン	酒粕 酢 塩		
	鶏汁	里芋		鶏肉		大根 玉ねぎ ごぼう 人参 根深ねぎ ししいたけ	醤油 酒 塩		
9 (木)	ご飯	米						768 35.2 23.3 2.4	旬の山菜を 味わおう
	牛乳				牛乳				
	鶏肉の唐揚げ	でん粉	油	鶏肉		しょうが にんにく	醤油 酒		
	山菜の金平	砂糖	油	豚肉		ごぼう だけのご こんにゃく 人参 わらび さやいんげん	醤油 みりん 酒		
	大根のみそ汁			豆腐 みそ 油揚げ	わかめ	大根 えのきたけ 根深ねぎ			
10 (金)	うどん	小麦粉						804 31.8 24.5 4.0	箸の持ち方 を意識して 食べよう
	牛乳				牛乳				
	コロッケ	じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 とうもろこし粉 でん粉	油	豚肉		玉ねぎ	塩		
	はりはり漬け	砂糖	ごま		塩昆布	きゅうり 切り干し大根 人参	醤油 酢 塩 唐辛子		
	カレーうどんのつゆ	でん粉	油	鶏肉 油揚げ		玉ねぎ 人参 しめじ 根深ねぎ	カレー 醤油 みりん 酒 唐辛子		
	ヨーグルト【中のみ】	砂糖		ゼラチン	脱脂粉乳 寒天				
13 (月)	お茶入りコッペパン	小麦粉 砂糖	油		脱脂粉乳	茶	塩	792 36.4 25.2 2.7	八十八夜 献立 
	牛乳				牛乳				
	ハンバーグのケチャップソースかけ	砂糖		鶏肉 豚肉 大豆		玉ねぎ 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		
	フルーツあえ					みかん缶 もも缶 パイン缶 夏みかん缶			
大豆のクリーム煮	じゃが芋	油	鶏肉 大豆	脱脂粉乳 クリーム	玉ねぎ 人参 フロッコリー コーン 枝豆	パナソニック(小麦 乳 大豆) ワイン 塩 こしょう			
14 (火)	ご飯	米						790 24.6 27.3 2.6	食事の あいさつを しよう
	牛乳				牛乳				
	春巻き	小麦粉 砂糖 でん粉 春雨 とうもろこし粉	油	豚肉 大豆		キャベツ 人参 玉ねぎ しょうが	醤油 塩 香辛料		
	チャプチェ	春雨 砂糖	油	豚肉		小松菜 だけのご にんじん しいたけ にんにく しょうが	醤油 酒 チヨツ ヲン 塩		
	五目スープ		油	ベーコン		キャベツ もやし 人参 えのきたけ 根深ねぎ きくらげ しょうが	醤油 酒 塩 オスターソース こしょう		
15 (水)	ご飯	米						778 29.4 24.1 2.9	レバーで 鉄分を とろう
	牛乳				牛乳				
	鶏肉とレバーの香味ソースがらめ 野菜の赤じそ和え	でん粉 砂糖	油	鶏肉 鶏レバー		葉ねぎ キャベツ きゅうり	醤油 酒 塩 赤じそふりかけ 塩		
	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋		みそ 油揚げ	わかめ	玉ねぎ えのきたけ			
16 (木)	ご飯	米						803 30.6 24.9 2.2	酢について 知ろう
	牛乳				牛乳				
	五目玉子焼き もやしのピリ辛和え	砂糖 でん粉 砂糖	油	卵		人参 ほうれん草 ししいたけ もやし 人参 にら	酢 みりん 醤油 塩 醤油 酢 塩 唐辛子		
	肉団子入り酢豚	肉団子(小麦) 砂糖 でん粉	油	厚揚げ 肉団子 (鶏肉 大豆) 豚肉		玉ねぎ だけのご 人参 ピーマン しいたけ	ケチャップ 醤油 酢 酒		
17 (金)	麦ご飯	米 大麦						755 30.8 23.0 2.7	食育の日
	牛乳				牛乳				
	あじの南蛮漬け	でん粉 砂糖	油	あじ		玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン	酢 みりん 醤油 塩 こしょう 唐辛子		
	豚肉とごぼうのみそ炒め	砂糖	油	豚肉 みそ		ごぼう こんにゃく 人参 さやいんげん しょうが	醤油		
かきたま汁	でん粉		豆腐 卵		小松菜 人参 えのきたけ 根深ねぎ ししいたけ	醤油 酒 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 エネルギーになる		あかいろのしょくひん 体のぞしきをつくる		みどりいろのしょくひん 体のちょうしをとる	その他の 調味料	おしらせ	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質				ビタミン
20 (月)	コッペパン	小麦粉 砂糖	油		脱脂粉乳		塩	731 326 262 3.9	野菜を 食べよう 
	牛乳				牛乳				
	ポークチャップ	砂糖 でん粉	油	豚肉		玉ねぎ ビーマン しめじ りんご	ケチャップ リース 塩 醤油 酒 こしょう		
	ごぼうサラダ	砂糖	ごま			ごぼう きゅうり コーン	ごま油 リンゴ(大豆) 醤油 酒 みりん		
	豆と野菜のスープ	ひよこ豆 レンズ豆		ベーコン		キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 人参	塩 こしょう		
21 (火)	ご飯	米						735 26.3 22.0 2.7	大豆につい て知ろう
	牛乳				牛乳				
	ホキと大豆のごまがらめ	でん粉 砂糖	油 ごま	ホキ 大豆			醤油 みりん 酒		
	たくあん和え					キャベツ きゅうり たくあん	塩		
	けんちん汁	里芋		油揚げ		大根 小松菜 人参 根深ねぎ しいたけ	醤油 酒 みりん 塩		
22 (水)	麦ご飯	米 大麦						832 32.6 23.6 2.8	じゃが芋に ついて知ろ う
	牛乳				牛乳				
	ちくわの香り揚げ【幼1個 中2個】	小麦粉 でん粉	油	ちくわ	青のり	しょうが			
	ひじきとコーンのソテー	砂糖	油	ハム	ひじき	コーン さやいんげん	醤油 塩 こしょう		
	新じゃが芋のそぼろ煮	じゃが芋 砂糖		うすら卵 大豆 豚肉		玉ねぎ 人参 たけのこ 枝豆 しいたけ しょうが	醤油 酒 みりん		
23 (木)	ご飯	米						750 34.5 21.9 2.7	三色ご飯を 楽しもう 
	牛乳				牛乳				
	三色ご飯の具	砂糖	油	鶏肉 卵 大豆		枝豆	醤油 酒 みりん		
	磯香和え	砂糖				のり	醤油		
	豚汁	じゃが芋	油	豆腐 豚肉 みそ 油揚げ		大根 人参 葉ねぎ	酒		
24 (金)	ソフトめん	小麦粉					塩	793 34.1 25.1 3.3	魚を 食べよう
	牛乳				牛乳				
	白身魚フライ	パン粉 小麦粉	油	たら			塩 こしょう		
	パインサラダ	砂糖	油			キャベツ パイン缶 きゅうり	酢 塩 こしょう		
	ミートソース		油	豚肉 大豆 豚レバー	チーズ	玉ねぎ 人参 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	ケチャップ ハヤシ(小麦 大豆) リース デミタラソース(小麦) ワイン 塩 オリーブ 仮 こしょう		
27 (月)	玄米入りコッペパン	小麦粉 玄米 砂糖	油		脱脂粉乳		塩	842 30.8 32.7 3.3	世界の料理 (アフリ カ) 
	牛乳				牛乳				
	コーヒー牛乳の素【中のみ】	砂糖					コーヒー 塩		
	ハリッサチキン	でん粉 砂糖	油	鶏肉		レモン しょうが にんにく	ケチャップ 酒 ワイン 塩 塩 塩 ハラリガガ - クミン リアダ - 唐辛子		
	ポテトサラダ	じゃが芋				きゅうり コーン 人参	カエッ マヨネーズ(大豆) 塩 こしょう		
	アルファベットスープ	マカロニ(小麦)	油	ウインナー		キャベツ 玉ねぎ チンゲンサイ 人参 しめじ セロリ	ワイン 塩 こしょう		
28 (火)	麦ご飯	米 大麦						788 28.9 23.2 3.1	カレーで ご飯を もりもり 食べよう 
	牛乳				牛乳				
	ツナオムレツ	砂糖 小麦粉	油	卵 ツナ			酢 塩		
	福神漬け和え		ごま			キャベツ きゅうり 福神漬け(大根 なす れんこん しょうが ぶり なたまめ しそ しいたけ)	塩		
	チキンカレー	じゃが芋 砂糖	油	鶏肉	チーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく しょうが	カレー粉 ケチャップ リース ワイン カレー粉 塩 オリーブ 仮 こしょう		
29 (水)	ご飯	米						756 33.3 23.8 2.7	日本の郷土 料理 「千葉県」 
	牛乳				牛乳				
	ごんじゅう飯の具	砂糖		豚肉 油揚げ	かつお節	枝豆 しいたけ	醤油 みりん 酒		
	小松菜のごまみそ和え	砂糖	ごま	みそ		キャベツ 小松菜 人参	醤油		
	いわしのつみれ汁			いわしつみれ		大根 玉ねぎ 人参 しめじ 根深ねぎ しょうが	醤油 酒 塩		
	チーズ				チーズ				
30 (木)	ご飯	米						823 31.0 26.0 3.3	ししゃもを 丸ごと 食べよう
	牛乳				牛乳				
	ししゃもフライ【幼1本 中2本】	パン粉 小麦粉	油		ししゃも		塩 こしょう		
	肉じゃが	じゃが芋 砂糖	油	豚肉		玉ねぎ 人参 こんにゃく 枝豆	醤油 みりん 酒		
	小松菜と卵のみそ汁		卵 みそ		玉ねぎ 小松菜 えのきたけ 人参				
31 (金)	ご飯	米						888 33.6 32.9 2.4	よく噛んで 食べよう
	牛乳				牛乳				
	揚げ餃子【幼1個 中2個】	小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	油	豚肉 鶏肉		キャベツ 玉ねぎ しょうが	醤油 塩 こしょう		
	切り干し大根とわかめのサラダ	砂糖	油		わかめ	切り干し大根 きゅうり	醤油 酢		
	厚揚げの中華煮	砂糖 でん粉	油	厚揚げ 豚肉		キャベツ もやし 人参 たけのこ しいたけ しょうが	醤油 オイスターソース 酒		

※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。☆☆