



5月 大和高田市学校給食献立表



小学校版

日	曜日	献立名	食品名						栄養価						
			米・パン・めん・さとう・油など		魚・肉・卵・大豆製品など		野菜とその加工品・果物など								
			体温を保ち勉強や運動のエネルギーになる									血液・骨・歯をつくる		体の調子を整え、抵抗力をつける	
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜							
1	月	ごはん ちくわの磯辺揚げ ごま和え 具だくさん汁 奈良のはちみつ大豆	米 天ぷら粉 こんにやく じゃがいも	米油 ごま	ちくわ とり肉 油あげ みそ 奈良のはちみつ大豆	牛乳 青のり	にんじん 葱ねぎ	きゃべつ たまねぎ えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	628 24.8 16.9	kcal g g				
2	火	ごはん 鶏の照り焼き 春じゃがいもの煮物 若竹汁 かしわもち	米 さとう じゃがいも 春じゃがいもの煮物 かたくり粉 かしわもち	米油	とり肉 ぶた肉 平天 とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	たまねぎ 白ねぎ 土しょうが たけのこ	エネルギー たんぱく質 脂質	694 26.9 16.8	kcal g g				
8	月	ごはん 豚肉のみぞれ煮 大豆の甘から揚げ ちゃんこ汁	米 さとう かたくり粉 こんにやく	米油	ぶた肉 だいず とり肉	牛乳	にんじん いら きぬさやえんどう	たまねぎ だいこん ごぼう はくさい 土しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質	660 26.6 22.1	kcal g g				
9	火	減量ごはん かやくうどん 根菜ピリッと炒め アセロラゼリー	米 うどん さとう アセロラゼリー	ごま油 ごま	とり肉 かまぼこ 油あげ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	たまねぎ 干ししいたけ れんこん	エネルギー たんぱく質 脂質	649 22.8 15.7	kcal g g				
10	水	ごはん コロッケ ひじきの炒め煮 さつま汁	米 さとう コロッケ こんにやく	米油	平天 とり肉 油あげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん えだまめ 青ねぎ	だいこん ごぼう	エネルギー たんぱく質 脂質	700 22.3 24	kcal g g				
11	木	ホットドッグ 春色サラダ 野菜スープ スライスチーズ	青割りパン じゃがいも さとう	柑橘ドレッシング	あらびきウインナー ツナ かつお節 とり肉 だいず	牛乳 スライスチーズ	アスパラガス トマト 赤パプリカ にんじん	コーン たまねぎ きゃべつ	エネルギー たんぱく質 脂質	694 33.3 31.5	kcal g g				
12	金	麦入りごはん つくね キャベツと厚揚げのみそ炒め かきたま汁	米 麦 さとう キャベツと厚揚げのみそ炒め かきたま汁	米油	つくね ぶた肉 厚あげ みそ たまご とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	きゃべつ たまねぎ えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	638 25.6 21.6	kcal g g				
15	月	ごはん いわしの梅煮 きんぴらごぼう 豆乳汁	米 さとう じゃがいも	米油 ごま	いわしの梅煮 とり肉 ぶた肉 とうふ 油あげ 豆乳 みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	ごぼう れんこん 干ししいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	675 29.6 21.3	kcal g g				
16	火	ごはん 回鍋肉 大根サラダ 中華スープ	米 さとう かたくり粉 じゃがいも	米油 ごま油 ごま 中華ドレッシング	ぶた肉 とうふ	牛乳	ピーマン にんじん	きゃべつ たまねぎ 白ねぎ にんにく コーン だいこん えのきたけ きゅうり はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質	592 22 18	kcal g g				
17	水	ごはん とんかつ ごもく豆 鶏だんご汁	米 こんにやく さとう	米油	とんかつ だいず とり肉だんご とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	れんこん たまねぎ だいこん ごぼう 白ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	695 27.5 23.1	kcal g g				
18	木	コッパパン ソーセージステーキ シャキシャキサラダ ニョッキのスープ ミルク	パン ソーセージステーキ じゃがいも ニョッキのスープ ミルク	米油 ごま ごまクリームドレッシング	ソーセージステーキ とり肉	牛乳 ひじき	にんじん えだまめ	きゅうり れんこん たまねぎ セロリー	エネルギー たんぱく質 脂質	711 29.3 26.1	kcal g g				
19	金	麦入りごはん 麻婆厚揚げ ごまマヨ和え そうめん汁	米 麦 さとう かたくり粉 ごまマヨ和え そうめん	米油 ごま マヨネーズタイプ	厚あげ とり肉 だいず みそ ツナ ぶた肉 かまぼこ	牛乳	いら えだまめ にんじん 青ねぎ	たまねぎ きゃべつ	エネルギー たんぱく質 脂質	674 27.7 24.3	kcal g g				
22	月	ごはん からあげ 切干大根の煮物 のっぺい汁	米 さとう さいとも こんにやく かたくり粉	米油 ごま油	とり肉 ぶた肉 平天 とうふ	牛乳	にんじん こまつな	切干大根 ごぼう 干ししいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	671 25.9 23.9	kcal g g				
23	火	ごはん さばの塩焼き 大和まな昆布炒め 飛鳥汁	米 じゃがいも	米油 ごま ごま油	さば とり肉 とうふ みそ 油あげ 豆乳	牛乳 塩昆布	大和まな にんじん 青ねぎ	きゃべつ たまねぎ えのきたけ 干ししいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	682 32.3 17.2	kcal g g				
24	水	ごはん フーチャンプルー ラフテー もずくスープ シークワサーゼリー	米 小玉麩 さとう シークワサーゼリー	米油	ベーコン とり肉 とうふ ラフテー (豚の角煮)	牛乳 もずく	にんじん いら	きゃべつ 白ねぎ たまねぎ 土しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質	634 21.1 20.4	kcal g g				
25	木	揚げパン 枝豆とコーンのソテー ポトフ	パン さとう グラニュー糖 じゃがいも	米油	きな粉 ウインナー とり肉	牛乳	えだまめ にんじん さやいんげん	コーン たまねぎ きゃべつ	エネルギー たんぱく質 脂質	636 25.4 24.1	kcal g g				
26	金	麦入りごはん なすみそ炒め きらずのたいたん ひつま汁 ふりかけ(大豆)	米 麦 さとう すいとん	ごま油 米油 ごま	牛肉 厚あげ みそ とり肉 おから ぶた肉 だいず	牛乳	にんじん 青ねぎ	なす たまねぎ 白ねぎ だいこん ごぼう 干ししいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	639 24.2 20.1	kcal g g				
29	月	ごはん フルコギ 切干大根のナムル トック	米 さとう トック	米油 ごま油 ごま	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく 切干大根 コーン はくさい 白ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	650 23.1 17.5	kcal g g				
30	火	ごはん 春巻き 鶏肉とチンゲン菜の オイスターソース炒め 春雨スープ	米 はるさめ	米油	春巻き とり肉 ぶた肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん	エリンギ 白ねぎ はくさい たまねぎ 干ししいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	718 22 28.1	kcal g g				
31	水	ごはん カレーライス ツナサラダ ヨーグルト	米 じゃがいも	米油 マヨネーズタイプ	とり肉 だいず ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご きゃべつ コーン	エネルギー たんぱく質 脂質	724 23.8 22.8	kcal g g				

※栄養価(エネルギー、たんぱく質)は平均値を記載しています。
 ※都合により給食内容を変更することがあります。
 ※『マヨネーズタイプ』には、卵は入っていません。

＜今月のカミカミメニュー＞ ☆8日 大豆の甘辛揚げ

☆18日 シャキシャキサラダ