

令和6年度



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		
			魚・肉・卵・大豆製品など		野菜とその加工品・果物など		米・パン・麺・砂糖・油など				
			血液・骨・歯をつくる		体の調子を整え、抵抗力をつける		体温を保ち勉強や運動のエネルギーになる				
			たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質			
1	水	 減量ごはん かやくうどん ツナひじきの炒め煮 ぶどうゼリー	とり肉 かまぼこ 油あげ ツナ	牛乳 ひじき	にんじん 青ねぎ	干しいたけ	米 うどん さとう ぶどうゼリー	ごま 米油	エネルギー たんぱく質 脂質	602 20.9 13.3	Kcal g g
2	木	 減量パン ハンバーグ マカロニサラダ トマトと卵のスープ	ハンバーグ ツナ たまご とり肉	牛乳	トマト チンゲン菜	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン マカロニ 片くり粉	マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	618 27.7 26.8	Kcal g g
7	火	 えんどう豆ごはん カレーロール 豆乳汁	ベーコン ぶた肉 油あげ 豆乳 みそ	牛乳	にんじん こまつな	えんどう豆 たまねぎ 干しいたけ	米 カレーロール じゃがいも	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	669 23 22.9	Kcal g g
8	水	 ごはん いわしの梅煮 切干大根の煮物 みどけんちん汁	いわし梅煮 平天 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん	切干しだいこん 大根 ごぼう 干しいたけ	米 さとう 板こんにゃく	ごま油 米油	エネルギー たんぱく質 脂質	602 24 17.7	Kcal g g
9	木	 子リビーンズドッグ 春野菜のポトフ	ウインナー だいず とり肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト スナッペンえんどう	たまねぎ にんにく 土しょうが キャベツ	パン さとう 片くり粉 じゃがいも	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	622 26.6 25.8	Kcal g g
10	金	 麦入りごはん 麻婆豆腐揚げ きゅうりとキャベツの中華和え 鶏団子スープ	厚あげ ぶた肉 赤みそ とり肉だんご	牛乳	にんじん 青ねぎ にら	たまねぎ にんにく 土しょうが きゅうり キャベツ 白菜 黒きくらげ ごぼう	米 麦 さとう 片くり粉 はるさめ	米油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	606 21.8 17.8	Kcal g g
13	月	 ごはん カレーライス しらすとキャベツのサラダ ヨーグルト	とり肉 だいず	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト 枝豆 しらな	たまねぎ にんにく りんご キャベツ コーン	米 じゃがいも	米油 ごま コーンクリーミー ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	694 21.5 20.6	Kcal g g
14	火	 ごはん 肉づめいなり 高田の三葉汁 ふりかけ	とり肉 白みそ みそ ふりかけ(大豆) 肉づめいなり	牛乳	にんじん こまつな しらな 青ねぎ	大根 土しょうが	米 さとう そうめん		エネルギー たんぱく質 脂質	610 21.7 18.9	Kcal g g
15	水	 ごはん 豚肉のごまみそ焼き 冷奴 春雨スープ	ぶた肉 赤みそ 冷奴 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン にら	たまねぎ 干しいたけ 黒きくらげ	米 さとう はるさめ	ごま 米油	エネルギー たんぱく質 脂質	591 23.8 18.7	Kcal g g
16	木	 減量パン 野菜コロッケ ニョッキのクリームスープ フルーツ(みかん)	ベーコン	ジョア(マスカット) 牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれん草	たまねぎ セロリ みかん	パン 野菜コロッケ ポテトニョッキ	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	602 19.6 13.7	Kcal g g
17	金	 減量麦入りごはん 肉じゃが だし巻き卵 あかねちりめん	ぶた肉 厚あげ たまご	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 枝豆	たまねぎ 土しょうが キャベツ 片平あかね	米 麦 系こんにゃく さとう じゃがいも	米油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	623 24.3 18	Kcal g g
20	月	 ごはん さばのピリ辛焼き 系こんにゃくの旨煮 なめこ汁	さば 牛肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん 青ねぎ	土しょうが なめこ	米 系こんにゃく さとう	ごま 米油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	626 25 23.9	Kcal g g
21	火	 ごはん ちくわの大和茶揚げ 大豆和え 豚汁 フキゼリー(アセロラ)	ちくわ だいず かつお節 ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん 青ねぎ	大和茶 キャベツ ごぼう	米 天ぷら粉 さとう 板こんにゃく じゃがいも プチゼリー(アセロラ)	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	603 22.4 15.2	Kcal g g
22	水	 ごはん 炒り豆腐のつつみ焼き たけのこの煮物 かきたま汁	とり肉 厚あげ たまご とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たけのこ えのきたけ	米 板こんにゃく さとう 片くり粉		エネルギー たんぱく質 脂質	595 27.1 16	Kcal g g
23	木	 減量揚げパン アスパラベーコン かぼちゃたっぷりシチュー	きな粉 ベーコン とり肉	牛乳	アスパラガス パプリカ かぼちゃ にんじん	コーン たまねぎ	パン グラニュー糖	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	603 23.6 22	Kcal g g
24	金	 麦入りごはん みそおでん 無限ピーマン 小魚	とり肉 とり肉だんご 厚あげ ちくわ 白みそ みそ	牛乳 昆布 小魚	ピーマン にんじん	大根	米 麦 板こんにゃく さといも さとう	ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	602 26.4 16.5	Kcal g g
27	月	 ごはん あじの照り焼き 高野豆腐の卵とし 利休汁	あじ とり肉 たまご 高野豆腐 油あげ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう 干しいたけ	米 さとう 片くり粉	ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	629 30.9 20.5	Kcal g g
28	火	 ごはん 鶏肉のみそ焼き さんぴらごぼう たぬき汁	とり肉 みそ 油あげ 平天	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ 土しょうが ごぼう 大根 えのきたけ	米 さとう 板こんにゃく 片くり粉	ごま 米油	エネルギー たんぱく質 脂質	604 23.7 17	Kcal g g
29	水	 ごはん ほたてのから揚げ 春じゃがいもの煮物 みそ汁	ホタテ ぶた肉 ちくわ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	土しょうが にんにく たまねぎ	米 小麦粉 片くり粉 さとう じゃがいも	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	628 26.8 17.4	Kcal g g
30	木	 減量パン ミートスパゲティ 大根サラダ 型抜きチーズ	ぶた肉 牛肉 ツナ	ジョア(マスカット) チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく マッシュルーム 大根 コーン きゅうり	パン スパゲティ	オリーブ油 柑橘ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	548 25.7 13.2	Kcal g g
31	金	 麦入りごはん チャフチン つくね もずくスープ	ぶた肉 つくね ベーコン	牛乳 もずく	ピーマン にんじん 青ねぎ	たまねぎ にんにく 土しょうが 干しいたけ	米 麦 はるさめ さとう 片くり粉	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	581 19 16.6	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。
 ※ この献立の栄養価は食品成分表8訂で計算しています。

< 5 月が旬の食材 >



たまねぎ



スナッペンえんどう



いちご



たけのこ



さわら

< 今月のカミカミメニュー >

☆8日 みそけんちん汁

☆28日 きんぴらごぼう

