



5月の予定献立表

一宮町立東浪見小学校

日	曜	主食	牛乳	副食・デザート	主 材 料 と 働 き			熱 量 蛋白質	脂 肪 塩 分	備 考
					力や熱となる	血や肉となる	体の調子を整える			
1	水	きなこあげパン	○	やさしいいろいろにくだんご かんきつサラダ ミネストローネ	パン さとう あぶら オリーブゆ マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ぶたにく ベーコン チーズ	にんじん ★きゅうり キャベツ みかん たまねぎ セロリ トマト コーン	670 22.7	23 2	
2	木	たけのこごはん	○	わふういりどうふつつみやき みそしる キャベツすじょうゆあえ かしわもち	こめ さとう	ぎゅうにゅう ハム あぶらあげ とりにく どうふ	にんじん しいたけ たけのこ ★きゅうり キャベツ だいこん こまつな	636 23.1	15.8 2.3	
7	火	くわかたまたどん	○	トックスープ オレンジ	こめ さとう トック	ぎゅうにゅう たまご とりにく こうやどうふ	くわかめ ほうれんそう だいこん にんじん ほうさい しいたけ こまつな オレンジ	628 25.6	15.4 2	
8	水	ホットドッグ	○	シーザーサラダ ジュリエンスープ いちこのフルーツ	パン クルトン	ぎゅうにゅう ささみ フランクフルト ハム	キャベツ ★きゅうり にんじん たまねぎ ピーマン だいこん	643 24.3	29.9 2.4	
9	木	ごはん	○	とうふハンバーグおろしソース いそかあえ かきたまじる アセロラゼリー	こめ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ たまご かつおぶし	だいこん ほうれんそう もやし にんじん のり ねぎ しいたけ こまつな	640 21.1	19.1 1.8	
10	金	ごはん	○	アジレモンペッパーづけ ちくぜんに こんさいのごまじる	こめ あぶら さとう ごまあぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう アジ とりにく ぶたにく あぶらあげ	ごぼう れんこん にんじん たけのこ しいたけ きぬさや にんにく だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	648 27.7	19.5 2	
13	月	6年リクエスト わかめごはん	○	きになるやさい とりのからあげ バリバリサラダ たまごスープ チョコクレープ	こめ かたくりこ あぶら さとう カリタリア ごまあぶら	とりにく ハム ベーコン たまご	わかめ しょうが キャベツ ★きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう	692 21.1	24.1 1.9	
14	火	ごはん	○	サバかいせんづけ にくじゃが ゆばいりみそしる	こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう サバ ぶたにく ゆば	にんじん たまねぎ しらたき グリーンピース こまつな	713 28.4	25 2	
15	水	メープルトースト	○	にくだんごあまざる コールスロー オニオンスープ	パン マーガリン メープルシロップ バター クルトン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ ベーコン	キャベツ ★きゅうり コーン にんじん たまねぎ パセリ	674 20.5	27.9 3	
16	木	ぎゅうピリごはん	○	ワンタンスープ ぶどうゼリー	こめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう なたと ぎゅうにく ぶたにく たまご	しらたき ほうさい にんじん ごぼう いんげん こま たまねぎ きくらげ ねぎ ほうれんそう	630 23.8	17 2.3	
17	金	こくとうパン	○	タンドリーチキン かぼちゃのスープ ほうれんそうとトマトのツナドレ レモンのムース	パン オリーブゆ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ツナ ベーコン	にんにく しょうが ★トマト ほうれんそう たまねぎ しめじ かぼちゃ	602 28.7	24.3 1.9	
20	月	むぎごはん	ジョ ア	ポークカレー こんにやくサラダ げんきヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ジョア ぶたにく ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース こんにやく わかめ ★きゅうり	682 18.2	19.3 2	
21	火	トマトスパゲティ	○	はなやさいとりんのサラダ おこめのタルト	スパゲティ あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム パセリ ブロッコリー カリフラワー りんご	681 24.6	28.2 2	
22	水	ミルクロール	○	スコッチエッグ あおなのスープ シェルマカロニのサラダ	パン マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ハム	にんじん ★きゅうり コーン こまつな	593 24.9	21.8 2	
23	木	ごはん	○	サワラのごまみそづけ ひじきのごもくに ピリからみそしる	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう サワラ あぶらあげ ぶたにく さつまあげ	ひじき にんじん いんげん こんにやく さといも ねぎ だいこん ほうれんそう にんにく しょうが	602 26.3	16.9 1.9	1,2年 校外学習
24	金	ごはん	○	ぶたニラピリからいため やさいパオズ ちゅうかふうコーンスープ	こめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ハム	にんじん にんにく しょうが コーン パセリ たまねぎ くわかめ にはら パセリ	712 25.2	23.6 2.7	
27	月	とりにくどん	○	とんじる はちみつレモンゼリー	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく どうふ	たまねぎ いんげん しらたき さといも ごぼう だいこん にんじんこんにやく ねぎ	690 23.3	16.5 2.2	
28	火	ごはん	○	かつおカツ すのもの さつまじる	こめ あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく あぶらあげ	わかめ みかん ★きゅうり にんじん だいこん ねぎ こんにやく	605 19.8	15 1.9	
29	水	テーブルロール	○	げんまいいりハンバーグ ブロッコリーとチキンのサラダ ひよこまめとウインナーのスープ	パン パンこ あぶら さとう じゃがいも げんまい オリーブゆ	ぎゅうにゅう ささみ ぶたにく ウインナー たまご ひよこまめ	にんじん たまねぎ にんにく ブロッコリー キャベツ ごま コーン パセリ	648 29.1	26.6 2.3	
30	木	ごはん	○	とりにくのねぎしおやき きりぼしじる こまつなとにんじんのごまあえ ミニデザート	こめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	しょうが にんにく ねぎ こまつな にんじん もやし ごま だいこん しいたけ ねぎ	588 25.7	14.6 2	
31	金	はちみつパン	○	チーズハンバーグ ツナサラダ キャベツスープ	パン あぶら	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ぶたにく ベーコン ツナ	キャベツ ★きゅうり コーン にんじん えだまめ パセリ たまねぎ	594 24.8	22.1 2.4	
小学生(8~10歳)の基準値				エネルギー 650Kcal	たんぱく質 21.1g~32.5g	脂質 14.4g~21.6g	塩分 2.0g			

※ 都合により献立を変更することがあります。

★印がついている材料は、東浪見の地でとれた野菜です。

[給食食材についてのお知らせ]

今月使用する主な食材の産地については下記のとおりです。仕入れの状況などにより変更になることもあります。

米：長生郡市 牛乳：千葉県 豚肉：千葉県 鶏肉：北海道、岩手県、青森県 人参：徳島県 キャベツ：神奈川県
 じゃがいも：北海道、鹿児島県 玉葱：北海道、千葉県 セロリ：静岡県 白菜：茨城県 ほうれん草：群馬県
 ピーマン：茨城県 もやし：千葉県 長葱：千葉県 ごぼう：青森県 蓮根：千葉県、茨城県 にんにく：青森県
 さつまいも：千葉県、茨城県 生姜：千葉県、高知県 パセリ：千葉県 しめじ：長野県 りんご：青森県
 にはら：千葉県 大根：千葉県 小松菜：千葉県、茨城県 きゅうり：一宮町 トマト：一宮町