



5月学校給食予定献立表



【美星】

日曜	献立名	主な材料						中止校
		体をつくるもとになる食品		体の調子をととのえるもとになる食品		体のエネルギーのもとになる食品		
1(木)	《端午の節句の献立》 麦ごはん 牛乳 かつおと大豆のみそがらめ たくあん和え 若竹汁 かしわもち(小中)、子どもの日ゼリー(幼)	牛乳 生乳 だいた かまぼこ	かつお みそ わかめ	キャベツ たくあん ねぎ	にんじん たけのこ たまねぎ	こめ むぎ かたくり粉 小麦粉 揚げ油 三温糖 かしわもち(小・中) 子どもの日ゼリー(幼)		
2(金)	チキンライス 牛乳 野菜とウインナーのスープ煮 ツナとキャベツのサラダ	牛乳 生乳 ウインナー	とりにく ツナ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム キャベツ	にんじん グリーンピース パセリ	こめ むぎ じゃがいも 三温糖		
7(水)	中華丼 牛乳 パンバンジー	牛乳 生乳 いか とりにく	ぶたにく えび	にんにく たけのこ キャベツ	たまねぎ にんじん はくさい きゅうり	こめ むぎ かたくり粉 ドレッシング		
8(木)	たまごうどん 牛乳 キャベツのしそ酢和え バナナ	牛乳 生乳 油揚げ かつお節	とりにく たまご	しょうが ほししいたけ こまつな	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ 赤しそ バナナ	うどん 三温糖 かたくり粉		
9(金)	麦ごはん 牛乳 新じゃがのそぼろ煮 ツナと野菜の和え物	牛乳 生乳 厚揚げ ツナ	ぶたにく 昆布	しょうが にんじん キャベツ	たまねぎ さやいんげん えだまめ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく ごま油 三温糖		
12(月)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のケチャップ焼き ツナとキャベツの和え物 わかめ汁	牛乳 生乳 ツナ わかめ	とりにく とうふ	キャベツ たまねぎ	にんじん ねぎ	こめ むぎ 三温糖		
13(火)	パン 牛乳 白身魚フライ タルタルソース小袋 ささみとキャベツのサラダ コンソメスープ	牛乳 生乳 とりにく	白身魚フライ ベーコン	キャベツ たまねぎ とうもろこし	にんじん しめじ パセリ	パン 揚げ油 タルタルソース小袋 じゃがいも 三温糖		
14(水)	鶏そぼろ丼 牛乳 わかめのみそ汁	牛乳 生乳 いりたまご わかめ	とりにく 油揚げ みそ	しょうが にんじん えのきたけ	たまねぎ グリーンピース ねぎ	こめ むぎ 三温糖	青野幼	
15(木)	麦ごはん 牛乳 豚肉と野菜のキムチ炒め ハムともやしのナムル いちごとみかんのゼリー	牛乳 生乳 厚揚げ	ぶたにく ハム	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん にら ほうれんそう	キャベツ たまねぎ はくさい キムチ りょくともやし	こめ むぎ ごま油 ごま 三温糖 いちごとみかんのゼリー	美星中1年	
16(金)	《季節を感じる献立》 麦ごはん 牛乳 さわらの木の芽みそかけ 塩昆布和え けんちん汁	牛乳 生乳 みそ とりにく	さわら 塩昆布 とうふ	さんしょう にんじん ほししいたけ	キャベツ ほうれんそう だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ 三温糖 かたくり粉 こんにゃく ごま油	美星中1年 美星中2年	
19(月)	麦ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ いんげんとキャベツのごま和え 沢煮わん	牛乳 生乳 ぶたにく	ちくわ あおのり 油揚げ	さやいんげん にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう たけのこ ほししいたけ	こめ むぎ 小麦粉 揚げ油 ごま	野上小以外の小学校 美星幼以外の幼稚園	
20(火)	麦ごはん 牛乳 炒り豆腐 花切り大根とさきいかのはりはり漬け	牛乳 生乳 とうふ たまご	ぶたにく えび さきいか	たまねぎ キャベツ ほししいたけ ほうれんそう はなざりだいこん	にんじん グリーンピース ほうれんそう	こめ むぎ 三温糖	美星小	
21(水)	麦ごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め 鶏ごぼう汁 冷凍パン	牛乳 生乳 みそ 油揚げ	ぶたにく とりにく	にんにく キャベツ たまねぎ ごぼう	キャベツ にんじん ねぎ パン	こめ むぎ 三温糖 ごま油	美星幼	
22(木)	みそラーメン 牛乳 小籠包(ショーロンポー) キャベツの中華和え 黒糖大豆小袋(中学校のみ)	牛乳 生乳 みそ ツナ 小籠包	ぶたにく わかめ だいた(中学校)	にんにく たまねぎ にんじん りょくともやし ねぎ	キャベツ たまねぎ メンマ とうもろこし きゅうり キャベツ	中華めん 三温糖 ごま油 黒糖(中学校)		
23(金)	麦ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉の煮物 糸かまぼことキャベツの和え物	牛乳 生乳 厚揚げ	ぶたにく 糸かまぼこ	れんこん だいこん にんじん こまつな	たけのこ ほししいたけ きぬさや キャベツ	こめ むぎ 三温糖 ごま	野上幼	
26(月)	麦ごはん 牛乳 美星満天豚のしょうが焼き 野菜のおかか和え 豆腐のみそ汁	牛乳 生乳 かつおぶし とうふ	ぶたにく 油揚げ みそ	しょうが キャベツ たまねぎ	ほうれんそう にんじん ねぎ	こめ むぎ 三温糖 かたくり粉		
27(火)	バターパン 牛乳 ベーコンと野菜のコンソメ煮 ツナと野菜のサラダ みかんゼリー	牛乳 生乳 とりにく	ベーコン ツナ	たまねぎ キャベツ パセリ とうもろこし	にんじん マッシュルーム きゅうり	バターパン じゃがいも みかんゼリー 三温糖		
28(水)	麦ごはん 牛乳 豚肉とパプリカのオイスターソース炒め はるさめスープ	牛乳 生乳 ベーコン	ぶたにく わかめ	にんにく たけのこ りょくともやし ねぎ	赤パプリカ キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ	こめ むぎ 三温糖 ごま油 はるさめ		
29(木)	コーンピラフ 牛乳 ミートボールと野菜のトマト煮 チーズとかぼちゃのサラダ	牛乳 生乳 合鴨ボール	ハム チーズ	たまねぎ とうもろこし トマト マッシュルーム	にんじん グリーンピース さやいんげん かぼちゃ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも 三温糖 マヨネーズ	荏原幼	
30(金)	麦ごはん 牛乳 さばのカレーじょうゆかけ ささみと野菜の和え物 玉ねぎのみそ汁	牛乳 生乳 とりにく わかめ	さば 油揚げ みそ	キャベツ たまねぎ	にんじん ねぎ	こめ むぎ 三温糖 かたくり粉		

※ 給食食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

は地場産物(県内産含む)

5月分 給食の栄養価

日(曜日)	小学校基準量	1日(木)	2日(金)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)
エネルギー kcal	640	695	631	603	624	637	602	691	703	639
たんぱく質 g	28.8(20.4~31.6)	29.1	24.0	31.5	25.5	23.8	25.8	25.0	25.8	26.3
カルシウム mg	350	307	320	301	349	321	314	319	336	331
16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
599	643	631	650	705	633	626	666	614	669	640
23.9	24.1	29.7	25.4	28.8	24.3	25.6	26.8	23.7	24.1	23.4
318	356	399	317	305	345	333	332	286	327	306

