



今月の給食目標：食事のマナーを守り、楽しい給食にしよう

小学校・県立特別支援学校用

日	曜	献立名			おもに体をつくるものとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		おもにエネルギーのもととなる食品		熱量 kcal	蛋白 g	家で食べて欲しい食品
		主食	飲物	おかず	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質			
1	月	ごはん	牛乳	ぎょうざ(2) マーボー豆腐 寒天サラダ	豚肉 豆腐	牛乳 寒天	にんじん にら	ねぎ コーン たまねぎ にんにく きゅうり しょうが キャベツ	ごはん 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 ごま油	594 747	25.2 30.4	果物
2	火	パックうどん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ(小1・中高2) きつねうどん汁 ごまヨネーズ和え	豚肉 ちくわ 油揚げ	牛乳 のり	にんじん ブロッコリー	ねぎ たまねぎ ほししいたけ キャベツ	うどん 小麦粉 砂糖	ごま 油 ノイグ マネー	587 857	22.3 29.5	小魚
8	月	ごはん	牛乳	甘辛メンチカツ 若竹汁 ♣ 大根の浅漬	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ レモン たまねぎ だいこん きゅうり	ごはん 砂糖 パン粉	油	609 789	22.2 27.6	きのこ
9	火	ミルクパン	ジュア	チキンナゲット(2) 春野菜のシチュー ♣ 花野菜サラダ	鶏肉 ウインナー	牛乳 ジュア	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり カリフラワー	パン じゃがいも	油 ごま ドレッシング	597 805	24.9 31.6	豆
10	水	ごはん	牛乳	かつおフライのごまみそかけ ♣ おろし汁 わかめこんにゃくサラダ	かつお 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ きゅうり だいこん しょうが こんにゃく しめじ	ごはん パン粉 砂糖 片栗粉 さといも	油 ごま ドレッシング	616 786	24.2 29.6	果物
11	木	パーカー ハウス	牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ ABCスープ 大根サラダ ミニりんごゼリー	鶏肉 豚肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり コーン	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも ゼリー	ドレッシング	624 794	25.9 32.8	海藻
12	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ★新たまねぎのサラダ ♣ オレンジ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ コーン オレンジ	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	605 781	19.6 23.9	魚
15	月	ごはん	牛乳	★たけのこご飯の具 ♣ とちやなげ汁 小松菜ののり酢和え	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん こまつな	しょうが たけのこ えだまめ ねぎ ごぼう だいこん しいたけ キャベツ	ごはん 砂糖 さといも すいとん	油 ごま油	598 766	23.8 29.5	豆
16	火	コッペパン 大豆ちぢみ	牛乳	トマトオムレツ キャベツと肉団子のスープ ♣ 海藻サラダ	たまご 豚肉 鶏肉	牛乳 海藻	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり コーン	パン じゃがいも 大豆ちぢみ	ごま ドレッシング	592 826	22.1 29.6	芋
17	水	麦ごはん	牛乳	春巻き 豚キムチ煮 春雨サラダ	豚肉	牛乳	にんじん にら	はくさい たまねぎ もやし ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	麦ごはん 春雨 砂糖 小麦粉	油 ごま油	640 793	19.7 24.2	海藻
18	木	ロールパン	牛乳	クリスピーチキン ミネストローネ コールスローサラダ	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト パセリ	セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング	609 867	22.4 30.5	魚
19	金	食育の日「まごわやさしい」献立											
19	金	ごはん	牛乳	さばの文化干し えのきのみそ汁 ほうれん草のごま和え ミニアセロラゼリー	さば 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	えのき たまねぎ ねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 じゃがいも ゼリー	ごま	585 745	26.0 31.8	果物
22	月	ごはん のりふりかけ	牛乳	あつやき玉子 じゃが芋のそぼろ煮 おかか和え	たまご 豚肉 厚揚げ かつお節	牛乳 のり	にんじん ブロッコリー いんげん	たまねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油	613 784	25.1 30.5	きのこ
23	火	パーカー ハウス	牛乳	チキンみそカツ 野菜たっぷりスープ 大根ツナサラダ	鶏肉 ハム ツナ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ コーン だいこん きゅうり	パン 砂糖 さつまいも マカロニ パン粉	油 ドレッシング	623 792	25.7 31.8	魚
24	水	ごはん	牛乳	照り焼き肉団子(2) 豆腐チゲ パンパシージャサラダ (中高)角チーズ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 (中高)チーズ	にんじん にら	だいこん はくさい ごぼう もやし たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖	ドレッシング	581 749	26.8 33.5	芋
25	木	小さめ ロールパン	牛乳	ミートソースパグゼッティ アーモンドサラダ オレンジ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ コーン オレンジ	パン 砂糖 スパグゼッティ	油 アーモンド	591 825	22.7 30.0	小魚
26	金	ごはん	牛乳	アジの薬味ソースかけ ♣ 凍り豆腐のみそ汁 キャベツの浅漬 ♣	アジ 豚肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん	ねぎ だいこん たまねぎ キャベツ もやし	ごはん 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油	621 792	25.3 31.2	海藻
29	月	ごはん	牛乳	ハンバーグ奥多野ソース けんちん汁 ほうれん草のオイル和え	鶏肉 豚肉 ちくわ 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん キャベツ こんにゃく ごぼう たまねぎ	ごはん 砂糖 さといも	油 ごま油	590 764	24.0 29.9	果物
30	火	ミルクパン	牛乳	いかナゲット(2) カレーワンタン コーンサラダ ミニピーチゼリー	いか たら 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり コーン	パン ワンタン ゼリー	ドレッシング	606 796	25.1 31.6	豆
31	水	ごはん	牛乳	★とり肉の甘酢あん 大根と豚肉のスープ チョレギサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ だいこん しょうが キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 片栗粉 春雨	油 ドレッシング	596 763	22.0 27.1	魚

今月の藤岡産野菜 ららん藤岡より

- ・たまねぎ(12日 新たまねぎのサラダ)
- ・長ねぎ(19日 えのきのみそ汁)
- ・きゅうり(26日 キャベツの浅漬)

《月平均》・塩分(小) 2.5g (中) 3.3g ・脂肪(小) 19.2g (中) 23.5g

★印は新メニューです。 ♣印は旬の食材を使ったメニューです。 **太字**は、藤岡市産野菜です。

* 材料購入の関係で、献立を変更することがあります。

5月分給食費の口座振替日は5月31日(水)です。