



令和5年度(2023年)5月分小学校給食予定表



国立市立学校第一給食センター

TEL 042-572-4177

日・曜日	しゅしょく	のみもの	つかうもの	献立名	おもなざいりょう			エネルギー
	つけるもの				おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をととのえるもとになる食品	たんぱくしつ
					黄のグループ	赤のグループ	緑のグループ	
1 ・月	ごはん	ぎゅうにゅう	はし	あざりとたまあげのみそしる ガリごまチキン だいずもやしサラダ (ソイドレッシング)	せいはいくまい ごま ごまあぶら なたねあぶら ドレッシング	なまあげ みそ わかめ あざり とりにく ぎゅうにゅう	ゆでぼしだいこん えだまめ キャベツ にんじん にんにく こだいずもやし もやし えのき	631kcal 31.2g
2 ・火	わかたけピラフ 八十八夜・端午の節句	ぎゅうにゅう	はし スプーン	はるかぶとミートボールのスープ とびうおたつたあげ1こ2こ ポテトサラダ(ノンエッグマヨネーズ) まっちゃプリン	せいばく せいはいくまい じゃがいも ごま なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ まっちゃプリン	わかめ かまぼこ ボークハム ぎゅうにゅう ミートボール とびうおたつたあげ	かぶ きゅうり たけのこ たまねぎ ホールコーン にんじん あかパプリカ ほうれんそう	665kcal 23.9g
8 ・月	あげパン	ぎゅうにゅう	スプーン フォーク	コーンクリームスープ ミートソースパンネ いちごゼリー	マカロニ こめ こじゃがいも さとう なたねあぶら バター パン いちごゼリー	だいず ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム	セロリー たまねぎ クリームコーン ホールコーン トマト にんじん トマトケチャップ	665kcal 21.4g
9 ・火	ごはん	ぎゅうにゅう	はし	はるさめワントンスープ ぼうぎょうざ かいそうじゃこサラダ (たまねぎドレッシング)	はるさめ せいはいくまい ウェーブワントン ごま なたねあぶら ドレッシング	わかめ かいそうミックス ちりめんじゃこ ぶたにく ぎゅうにゅう	きゅうり しょうが チンゲンさい ホールコーン にんじん ながねぎ はくさい もやし ほうぎょうざ	620kcal 20.3g
10 ・水	げんまいごはん のりなっとうふりかけ	ぎゅうにゅう	はし スプーン	しんじゃがのごまみそしる ぶりのてりやき ひじきそぼろに	せいはいくまい もちげんまい じゃがいも さとう ごま なたねあぶら オリーブオイル	だいず みそ めひじき わかめ ぶり ぶたにく ぎゅうにゅう のりなっとうふりかけ	こんにやく こまつな だいこん にんじん ながねぎ はくさい しいたけ しめじ	661kcal 28.3g
11 ・木	ココアマーブルしよくパン	ぎゅうにゅう	スプーン フォーク	カウボーイスープ チキンチャップ アスパラとはるキャベツのくたくたに	じゃがいも でんぶん さとう なたねあぶら オリーブオイル パン	ミックスビーンズ とりにく ベーコン ウインナー ぎゅうにゅう	アスパラガス キャベツ たまねぎ ホールコーン にんじん にんにく トマトケチャップ	636kcal 30.7g
12 ・金	ごはん	ぎゅうにゅう	はし	けんちんじる みそぶたいため カラマンダリン	せいはいくまい さとう ごま なたねあぶら	とうふ みそ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こんにやく しらたき こまつな しょう が だいこん たまねぎ にんじん ごぼう カラマンダリン	632kcal 23.9g
15 ・月	ごはん いわしふりかけ	ぎゅうにゅう	はし	ほしがたトックとわかめのスープ とうふひじきハンバーグ はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング)	はるさめ せいはいくまい トック ごま なたねあぶら ドレッシング	わかめ かまぼこ とりにく ぎゅうにゅう いわしふりかけ とうふひじきハンバーグ	キャベツ きゅうり にんじん ながねぎ しいたけ	668kcal 21.8g
16 ・火	かしわがたサンドパン	コーヒーミルク (かみパック)	スプーン フォーク	ミネストローネスープ メンチカツ おかひじきしらすサラダ (ノンオイルクリームフレンチドレッシング)	マカロニ じゃがいも さとう なたねあぶら パン	だいず しらすぼし ウインナー メンチカツ コーヒーミルク	グリーンピース かぶ キャベツ きゅうり たまねぎ トマト にんじん にんにく トマトケチャップ おかひじき セロリー	657kcal 25.9g
17 ・水	ごはん	ぎゅうにゅう	はし スプーン	はなふととうふのみそしる イカのしょうがやき しんじゃがのにもの	せいはいくまい ふ じゃがいも さとう ごまあぶら なたねあぶら	とうふ あぶらあげ みそ いか ぶたにく ぎゅうにゅう	こんにやく しょうが だいこん たまねぎ にんじん ながねぎ ほうれんそう えのき	636kcal 28.5g
18 ・木	わかめごはん	ぎゅうにゅう	はし スプーン	おおひら チキンチキンごぼう みかん&なつみかんゼリー	せいはいくまい もちげんまい さいとも でんぶん さとう ごま なたねあぶら	あぶらあげ こおりとうふ わかめ とりにく ぎゅうにゅう	こんにやく えだまめ だいこん にんじん れんこん ごぼう なつみかん しいたけ みかんゼリー	667kcal 26.6g



令和5年度(2023年)5月分小学校給食予定表



国立市立学校第一給食センター

TEL 042-572-4177

日・曜日	しゅしょく	のみもの	つかうもの	献立名	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく しつ
	つけるもの				おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をととのえるもとになる食品	
					黄のグループ	赤のグループ	緑のグループ	
19 ・金	カレーピラフ	ぎゅうにゅう	スプーン フォーク	はるやさいクリームシチュー ほしがたポテト2こ2こ3こ ほうれんそうじゃこサラダ (たまねぎドレッシング)	せいはいくこむぎこ せいはいくまい なたねあぶら バター ほしがたポテト ドレッシング	ちりめんじゃこ ぶたにく ウインナー ぎゅうにゅう なまクリーム	スナッペン とうろく グリンピース かぶ セロリー たまねぎ ホールコーン にんじん にんにく ピーマン ほうれんそう もやし	632kcal 20.5g
22 ・月	ちりめんなめし	ぎゅうにゅう	はし	とうみょうとにくだんごのスープ きびなごサクサクあげ2133333333333333 いちごのこめこスティックケーキ	せいはいくまい さとう ごま なたねあぶら こめこスティックケーキ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう にくだんご きびなごサクサクあげ 	とうみょう キャベツ たまねぎ にんじん ひろしまな	652kcal 23.8g
23 ・火	しゅくパン いちごジャム	ぎゅうにゅう	スプーン フォーク	ABCマカロニスープ ハンバーグデミグラスソース ほうれんそうキャベツサラダ (コールスロートドレッシング)	マカロニ こめこ じゃがいも さとう いちごジャム なたねあぶら パン ドレッシング	ベーコン ぎゅうにゅう ハンバーグ	キャベツ きゅうり セロリー たまねぎ ホールコーン にんじん ピーマン ほうれんそう トマトケチャップ	632kcal 25.2g
24 ・水	ごはん	ぎゅうにゅう	はし	はなまきまぼこのすましじる さわらのごまみそやき きんぴらに	せいはいくまい さとう ごま なたねあぶら	とうふ みそ さわら かまぼこ さつまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう 	こんにやく こまつな だいこん にんじん ごぼう えのき	632kcal 29.9g
25 ・木	ポークカレーライス 	のむヨーグルト	はし スプーン	たこナゲット2こ2こ3こ だいこんかいそうサラダ (わふうドレッシング)	こむぎこ せいはいくまい じゃがいも はちみつ なたねあぶら ドレッシング	めひじき わかめ ぶたにく のむヨーグルト たこナゲット	きゅうり しょうが セロリー だいこん たまねぎ トマト にんじん にんにく りんご トマトケチャップ	621kcal 20.4g
26 ・金	ごはん	ぎゅうにゅう	はし スプーン	わかめスープ なすといももちのあまずあん りんご&ももゼリー	せいはいくまい でんぷん さとう ごま なたねあぶら いももち ももゼリー	わかめ かまぼこ とりにく ぎゅうにゅう	こまつな しょうが たまねぎ なす にんじん にんにく はくさい ピーマン もやし パイン りんご トマトケチャップ	688kcal 18.3g
29 ・月	ごはん こんにやくの日	ぎゅうにゅう	はし	すいとんこんにやくじる てづくりアジフライ(ソース) ひとくちみかんゼリー	こむぎこ パンこ せいはいくまい すいとんだんご なたねあぶら みかんゼリー	わかめ あじ とりにく ぎゅうにゅう 	こんにやく こまつな だいこん にんじん しいたけ	680kcal 24.3g
30 ・火	みそコーンラーメン 	ぎゅうにゅう	はし	えびシューマイ2こ2こ3こ カラフルこんにやくサラダ (ノンオイルかんきつドレッシング)	ちゅうかめん じゃがいも でんぷん なたねあぶら	みそ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう えびシューマイ	こんにやく キャベツ しょうが たまねぎ チンゲンさい ホールコーン にんじん にんにく ながねぎ もやし	665kcal 25.7g
31 ・水	ごはん	ぎゅうにゅう	はし スプーン	もずくスープ さばのごまやき ひじきサラダ (ソイドレッシング)	せいはいくまい ごまあぶら なたねあぶら ドレッシング	めひじき もずく さば とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり こまつな しょうが たまねぎ にんじん はくさい	653kcal 24.5g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

平均摂取量 650キロカロリー 24.8グラム

2日(火) 八十八夜・端午の節句献立

立春から数えて88日目『八十八夜』といひます。

八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、縁起がいいといわれています。

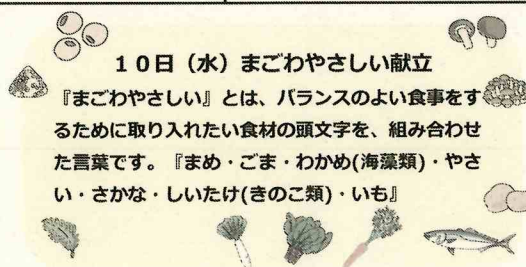
5月5日は端午の節句です。

男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日です。



10日(水) まごわやさしい献立

『まごわやさしい』とは、バランスのよい食事を
するために取り入れたい食材の頭文字を、組み合わせ
た言葉です。『まめ・ごま・わかめ(海藻類)・やさ
い・さかな・しいたけ(きのこ類)・いも』



18日(木) 山口県郷土料理

- ・海岸沿いで干した若布を刻んでまぶした『若布むすび』が有名です。
- ・『大平(おおひら)』は、野菜や鶏肉、高野豆腐などが入った奥だくさんの汁物です。
- ・『チキンチキンごぼう』は、山口県の学校給食から県内全域に広まった人気メニューです。
- ・『夏みかん』は、山口県萩市の特産品で、4～5月が旬の果物です。

