

# 5月給食予定献立表



令和6年度 飯網町学校給食共同調理場  
三水小学校 TEL026-253-3250  
FAX026-253-3251

【給食目標】 きゆうしよくひょう 丈夫な体を作ろう			おも さいりょう 主な材料			えいようか 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
献立名			あか なかま 赤の仲間	みどり なかま 緑の仲間	き なかま 黄の仲間				
主食	牛乳	おかず	ち にく 血や肉になる食品	からだ ちようし とどの 体の調子を整える食品	ねつ ちから 熱や力のもとになる食品				
1 水	ごはん	なめこじる ぶたどんのぐ つぼづけあえ	とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゆう にんじん	たまねぎ えのきたけ なめこ ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり つぼづけたくあん	ごはん つきこん さとう	あぶら いりごま	ごはんに、豚丼の具をのせて いただきます。	542 Kcal 25.6 g 13.7 g 2.4 g
2 木	たけのこ ごはん	じゃがいものみそしる かつおのたつたあげ はくさいのおひたし かしわもち	とりにく とうふ みそ かつお かつおぶし	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん たけのこ たまねぎ はくさい ねぎ しょうが キャベツ	ごはん さとう じゃがいも でんぷん こめこ かしわもち	あぶら	【こどもの日献立】 すくすく育て、たけのここのよ うに願いを込めてたけのご 飯を作ります。	656 Kcal 30.5 g 16.4 g 2.5 g
7 火	まっちゃんパン	こめこマカロニのスープ ポテトとウィンナーのいそべあげ こんにやくサラダ	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゆう あおのり かいそう	にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ キャベツ きゅうり	まっちゃんパン さとう じゃがいも こめこマカロニ こんにやく	あぶら	淡い緑色がきれいな「抹茶パ ン」です。ほんのり抹茶の香り も感じられます	631 Kcal 22.1 g 24.3 g 2.8 g
8 水	ごはん	からみとうふじる あじのみそだれかけ いそかあえ	ぶたにく とうふ みそ あじ	ぎゅうにゆう のり	にんじん にら こまつな	ごはん さとう でんぷん	あぶら	初夏が旬の「あじ」を焼いて、 みそだれをかけました。魚に 骨があります。気を付けてい たください。	519 Kcal 27.7 g 14.4 g 2.4 g
9 木	ポーク カレーライス	ごぼうとツナのサラダ ミニトマト(2こ)	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゆう	にんじん ミニトマト	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	ごぼうをサラダにしました。よ く噛んでいたください。	593 Kcal 22.7 g 18.1 g 2.5 g
10 金	コッペパン	ミネストローネ とりにくのパンこやき きりぼしだいこんのサラダ	ベーコン とりにく ツナ	ぎゅうにゆう	にんじん トマト パセリ	コッペパン じゃがいも パンこ	あぶら オリーブゆ ノンegg マヨネーズ	パン粉、パセリ、オリーブオイ ルを混ぜて作った特製衣を鶏 肉の上のせて焼きます。	632 Kcal 31.6 g 26.9 g 3.1 g
13 月	ごはん	とりごぼうじる ぶたにくとキャベツの オイスターソースいため いとかんてんのサラダ	とりにく とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゆう いとかんてん	にんじん ピーマン	ごはん さとう	ごまあぶら いりごま	オイスターソースは、「かき」 からとれる中華料理に欠かせ ない調味料です。うまみが増 します。	522 Kcal 26.2 g 14.4 g 1.9 g
14 火	こめこパン	やさしいっぱいスープ とうふのミートローフ コールスローサラダ	ベーコン とうふ とりにく	ぎゅうにゆう	にんじん たまねぎ コーン キャベツ えのきごおり きゅうり	こめこパン じゃがいも パンこ さとう	ドレッシング	夏場は、米粉パンを作るのが 難しいため、6月から9月まで しばらくお休みです。	598 Kcal 31.1 g 21.3 g 2.8 g
15 水	ごはん	かきたまじる さけのしおやき ひじきのもの	たまご さけ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゆう ひじき	にんじん こまつな	ごはん でんぷん さつまいも さとう	あぶら	家庭でもよく食べられる魚の ひとつ「鮭」です。ごはんに合 いますね。	562 Kcal 29.9 g 15.8 g 2.2 g
16 木	ごはん	けんちんじる いわしのかばやき ゆかりあえ	とりにく あぶらあげ とうふ いわし	ぎゅうにゆう	にんじん あかじそ	ごはん こんにやく でんぷん こめこ さとう	あぶら	いわしは、小骨がありますが、 油で揚げてあるので、よく噛 むと食べることができます。よ く噛んでいたください。	596 Kcal 25.3 g 20.6 g 1.8 g
17 金	コッペパン	クリームシチュー やきフランク アスパラサラダ	とりにく フランクフルト ツナ	ぎゅうにゆう なまクリーム	にんじん アスパラガス	コッペパン じゃがいも こむぎこ さとう でんぷん	あぶら とうにゆうバター	今が旬の「アスパラガス」を 使ったサラダです。体の疲れ をとってくれる栄養が入って います。	707 Kcal 29.9 g 32.2 g 2.9 g
20 月	ごはん	こおりとうふのみそしる いかのなんばんづけ なめたけあえ	みそ こおりとうふ いか	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん こまつな	ごはん じゃがいも でんぷん こめこ さとう	あぶら	長野県の特産物、えのきたけ を加工して作る「なめたけ」 は、ご飯のお供としても人気 です。和え物に使います。	564 Kcal 25.9 g 16.1 g 2.4 g
21 火	コッペパン	キャベツのスープ ポテトとコーンのいためもの フルーツポンチ	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゆう	にんじん パセリ さやいんげん	コッペパン じゃがいも ナタデココ カクテルゼリー	あぶら	フルーツポンチは、果物やゼ リーなどを混ぜたものです。 暑くなってきたので、冷たくお 届けできるように工夫します。	577 Kcal 21.6 g 18.3 g 2.4 g
22 水	ごはん	うすくずじる ますのなんぶやき きんぴらごぼう	とりにく みそ ます ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゆう	にんじん さやいんげん	ごはん さとう じゃがいも はるさめ でんぷん こんにやく	いりごま あぶら	南部焼きは、ごまをたっぷり 使った魚料理です。今日は、 黒ごまを使って作ります。	562 Kcal 28.7 g 14.4 g 2.2 g
23 木	ごはん	とうふとわかめのみそしる とりにくのからあげ ひじきとえだまめのサラダ	あぶらあげ とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゆう わかめ ひじき	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり レタス えだまめ	ごはん でんぷん こめこ さとう	あぶら	鶏肉の唐揚げは、給食の人 気メニューですね。	571 Kcal 26.1 g 18.8 g 2.2 g
24 金	シュガートースト	ヘルシーポトフ やきにくサラダ なつみかん	ウィンナー ぶたにく	ぎゅうにゆう	にんじん たまねぎ だいこん しめじ キャベツ しょうが きゅうり なつみかん	しよくパン さとう じゃがいも	マーガリン ごまあぶら あぶら オリーブゆ	夏みかんは、外の皮が厚くて 向きにくいかもしれません が、気を付けて向いてくださ い。	603 Kcal 24.2 g 24.7 g 2.5 g
27 月	【運動会振替休日】								
28 火	コッペパン	コンソメスープ てづくりラザニア レタスのサラダ	ベーコン ぶたにく だいたミート	ぎゅうにゆう チーズ	にんじん たまねぎ はくさい にんにく しめじ レタス きゅうり キャベツ	コッペパン じゃがいも ぎょうぎのかわ	あぶら	調理場でラザニアを作りま す。お楽しみに。	573 Kcal 25.1 g 21.7 g 2.9 g
29 水	ごはん	キャベツのとんじる ごもくたまごやき くずきりのすのもの	ぶたにく とうふ みそ たまご ツナ	ぎゅうにゆう しらす	にんじん ごぼう たまねぎ だいこん キャベツ ねぎ きゅうり	ごはん じゃがいも こんにやく さとう くずきり	あぶら ごまあぶら	今年度初めての「五目卵焼 き」です。にんじんやしらす干 しが入っています。	581 Kcal 26.0 g 17.7 g 2.3 g
30 木	ごはん	はるさめスープ いためビビンバ やさいのこんぶあえ	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゆう しおこんぶ	にんじん ほうれんそう	ごはん はるさめ さとう	ごまあぶら いりごま	炒めビビンバを作ります。ご はんのにのせて、よく混ぜてい たください。	513 Kcal 22.3 g 13.3 g 2.2 g
31 金	ソフトめん	ごもくあんかけじる にくだんごのたんぽぼむし キムチあえ	ぶたにく なると だいたミート	ぎゅうにゆう	にんじん チンゲンサイ	ソフトめん でんぷん もちごめ	あぶら ごまあぶら	今年度2度目のソフト麺は、 五目あんかけ汁です。一袋食 べられるように、少し濃い味 付けにしています。	606 Kcal 27.1 g 17.5 g 2.7 g