



# 5月学校給食献立予定表



今月の目標

みんななかよく  
たのしくたべよう

れいむ がん ねんど  
令和 元 年度

かわじままちがっこうきょうしよく  
川島町学校給食センター

日 曜	こんだてめい		おもなしょくひんめい			えいようりょう	
	しゅしょくの のみもの	お か す	からだをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちようしをととのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
7 火	じごなうどん 牛乳	さんさいおろしうどん(しる) ちくわのいそべあげ(小①中②) こんにやくのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちくわ あおりのり	じごなうどん あぶら こむぎこ さとう ごま	しめじ さんさい ほししいだけ だいこん ねぎ こんにやく もやし にんじん	小学生 636 中学生 793	小学生 25.3 中学生 30.9
8 水	ごはん 牛乳	とんじる あじのカレーしょうゆやき きりほしだいこんのいりに	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく あじ あぶらあげ	ごはん あぶら じゃがいも さとう	ごぼう にんじん こんにやく ねぎ こまつな ほししいだけ きりほしだいこん えだまめ	644 803	31.1 38.2
9 木	フラワーロールパン 牛乳	クラムチャウダー チキンカツ・ソース きゅうりとおまめのサラダ・しおドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン あさり チキンカツ スキムミルク だいす	フラワーロールパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ ドレッシング	にんじん たまねぎ パセリ えだまめ きゅうり コーン	642 824	27.5 34.2
10 金	むぎごはん 牛乳	てづくりカレー えだまめフリッター(小①中②) ごぼうのサラダ・ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	むぎごはん あぶら バター じゃがいも ドレッシング くろざとう ココア こむぎこ えだまめフリッター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん ごぼう オニオンソテー きゅうり すりおろしりんご キャベツ	726 941	24.0 30.3
13 月	ちゃめし 牛乳	かきたまじる レバーのなんばんソース カラフルこぶきいも	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぶたレバー	ちゃめし でんぷん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	にんじん ねぎ きゅうり ほうれんそう えだまめ コーン	614 762	24.8 30.3
14 火	ホットちゅうかめん 牛乳	みそキムチラーメン(しる) むししゅうまい(小②中③) ナムル・ナムルドレッシング おいわいだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ しゅうまい	ホットちゅうかめん あぶら くろざとう ドレッシング だんご	しょうが にんじん キムチ にんにく もやし ねぎ いら だいずもやし こまつな	725 889	29.7 37.1
15 水	たけのこごはん (すめし) 牛乳	すましじる かつおのしんたまソース たけのこごはんのぐ	ぎゅうにゅう とうふ かつお とりにく あぶらあげ	すめし あぶら さとう	にんじん ほししいだけ ねぎ えのきたけ みつば にんにく たまねぎ たけのこ さやえんどう	650 813	27.9 34.5
16 木	ツイストパン 牛乳 (中250cc)	オニオンスープ やきそば ミックスフルーツ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ツイストパン あぶら ちゅうかめん ナタデココ みかんゼリー	たまねぎ にんじん パセリ オニオンソテー キャベツ パインかん りんごかん	585 792	20.4 26.9
17 金	ごはん 牛乳	ハッシュドポーク オムレツのチーズやき かいそうサラダ・ハンパンジードレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく オムレツ チーズ かいそうミックス	ごはん あぶら グラニューどう ココア バター こむぎこ ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ もやし きゅうり	709 898	29.4 36.7
20 月	ごはん 牛乳	じゃがいものみそじる さばのしおやき ぶたにくとひじきのいためもの	ぎゅうにゅう とうふ みそ さば ぶたにく ひじき わかめ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ	669 831	26.6 32.1
21 火	じごなうどん 牛乳	にくじるうどん(しる) きなこあげパン もやしとこまつなごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ きなこ	じごなうどん あぶら コッペパン さとう ごま	にんじん ねぎ こまつな もやし	638 805	25.2 31.2
22 水	ごはん 牛乳	はるさめとにくだんごのスープ いかのスタミナやき チンジャオロース アーモンドこざかな(中のみ)	ぎゅうにゅう にくだんご いか ぶたにく かたくちいわし	ごはん はるさめ あぶら こまあぶら さとう でんぷん アーモンド	にんじん キャベツ チンゲンサイ ねぎ しょうが たまねぎ にんにく たけのこ ほししいだけ ピーマン	633 820	32.8 43.0
23 木	はちみつパン 牛乳	こめこのコーンスープ とりにくパンこやき きりほしだいこんのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム とりにく ヨーグルト	はちみつパン あぶら さとう バター こめこ パンこ マヨネーズ(エッグフリー)	にんじん たまねぎ コーン にんにく きりほしだいこん もやし こまつな	626 797	27.3 33.0
24 金	ごはん 牛乳	ふわふわスープ ドライカレー アスパラサラダ・イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ たまご ぶたにく だいす	ごはん あぶら じゃがいも パンこ ドレッシング	にんじん たまねぎ コーン にんにく しょうが キャベツ アスパラガス	653 821	25.9 31.9
27 月	ごはん 牛乳	とうふとえのきのみそじる にくだんごあまからあなかけ(小②中③) たけのことりのうまに	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ にくだんご とりにく	ごはん あぶら さとう でんぷん	えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ ほししいだけ たけのこ こんにやく えだまめ	645 819	26.3 33.2
28 火	ホットちゅうかめん 牛乳	わかめラーメン(しる) キャラメルポテト キャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう なんと ぶたにく わかめ	ホットちゅうかめん あぶら ごまあぶら さつまいも さんおんどう バター アーモンド ごま さとう	にんじん コーン ねぎ キャベツ きゅうり	664 826	25.3 30.6
29 水	ごはん 牛乳	とうふのちゅうかに やきぎょうざ(小②中③) かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと とうふ ぎょうざ	ごはん ごまあぶら さとう でんぷん あぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ こまつな かわちばんかん	678 854	25.7 31.7
30 木	こどもパンスライス 牛乳	キャロットポタージュ ハンバーグのトマトソースかけ シャキシャキキャベツ スライスチーズ(中のみ)	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム ハンバーグ チーズ	こどもパン あぶら バター こむぎこ さとう オリーブオイル	たまねぎ にんじん コーン トマト キャベツ	595 836	23.7 33.6
31 金	ごはん 牛乳	じゃがいものそばろに こもちししゃもフライ(小①中②)・ソース ごぼうとぶたにくのピリからいため	ぎゅうにゅう とりにく こもちししゃもフライ ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しらたき ごぼう こんにやく	655 858	23.0 29.9
19回	※材料などの都合で献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。 ※毎月19日は食育の日です。家庭でも「食」についてはなしてみませんか。			※本学の食品は、川島町産の 食材を使っています。		今月の平均栄養摂取量	
						652	26.4
						831	33.1
★中学生のみ 16日は、牛乳が250mlになります。						学校給食摂取基準	
						650	21~33
						830	27~42

★食材の使用予定産地・給食の写真をホームページに掲載しています。

ホームページアドレス <https://www.town.kawajima.saitama.jp/>

