



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

令和 3 年度

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	からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
6 木	こどもパン 牛乳 (中のみ250ml)	クラムチャウダー オムレットマトソースがけ ごぼうサラダ・ごまドレッシング	ベーコン あさり スキムミルク ぎゅうにゅう オムレツ	こどもパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう ドレッシング	にんじん たまねぎ パセリ トマトかん ごぼう きゅうり コーン	小学生 698 中学生 869	小学生 27.7 中学生 36.2
7 金	ごはん 牛乳	はるさめとかぶのスープ チキンカツ・ソース ビーンズサラダ ひとくちチーズ (中のみ)	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンカツ ミックスビーンズ チーズ	ごはん あぶら はるさめ オリーブオイル さとう	にんじん かぶ こまつな きゅうり キャベツ	639 837	23.7 31.4
10 月	ごはん 牛乳	みそじる ぶたにくのマヨネーズいため キャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ ぶたにく	ごはん あぶら こま さとう マヨネーズ (エッグフリー)	ねぎ だいこん こまつな にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	628 782	24.9 30.4
11 火	じごなうどん 牛乳	さんさいおろしうどん (しる) ちくわのえびころもあげ (小①中②) きんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちくわ さくらえび	じごなうどん あぶら こむぎこ さとう	しめじ さんさい ほししいだけ だいこん ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく ピーマン	690 859	28.1 34.4
12 水	すめし (たけのこごはん) 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 えのきだけ ねぎ こまつな にんにく たまねぎ たけのこ さやえんどう	672 836	30.5 37.2
13 木	しょくパン (いちごジャム) 牛乳 (中のみ250ml)	ラビオリスープ スパイシーチキン アスパラサラダ・マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ラビオリ とりにく	しょくパン あぶら じゃがいも マヨネーズ いちごジャム	にんじん キャベツ こまつな アスパラガス コーン	584 764	27.1 34.8
14 金	ごはん 牛乳	じゃがいものなんばんに あつやきたまご だいこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あつやきたまご	ごはん あぶら じゃがいも さとう こまあぶら	ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ だいこん きゅうり	613 755	23.6 28.4
17 月	ごはん 牛乳	オニオンスープ とりにくのからあげ きりほしだいこんのサラダ アセロラミニゼリー (小②中③)	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん あぶら でんぶ さとう アセロラゼリー	たまねぎ にんじん オニオンソー しょうが にんにく きりほしだいこん もやし こまつな	626 787	23.7 28.2
18 火	ホットちゅうかめん 牛乳	しょうゆラーメン (しる) しゅうまい (小②中③) ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい	ホットちゅうかめん あぶら さとう こまあぶら ラーゆ	にんにく たけのこ コーン キャベツ ねぎ チンゲンサイ にんじん まめもやし こまつな	621 781	28.0 35.2
19 水	ごはん 牛乳	とんじる いかのレモンソースがけ ホイコーロー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ いか あつあげ	ごはん あぶら じゃがいも でんぶ さとう こまあぶら	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ こまつな しょうが レモンじる にんにく たけのこ たまねぎ ほししいだけ キャベツ	707 885	29.5 36.4
20 木	コッペパンスライス 牛乳 (中のみ250ml)	キャロットポタージュ ハンバーグのきのこソース シャキシャキキャベツ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム ハンバーグ	コッペパン 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 キャベツ コーン しめじ マッシュルーム	678 896	26.5 34.8
21 金	ごはん 牛乳	はるやさいのキーマカレー えだまめフリッター (小①中②) チンゲンサイとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ヨーグルト	ごはん あぶら バター こむぎこ くるさとう ココア こまあぶら さとう 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 たけのこ グリンピース トマトかん オニオンソー コーン すりおろしりんご もやし チンゲンサイ	758 983	28.7 36.3
24 月	ごはん 牛乳	たまごスープ さけのみじやき そぼろごはんのぐ	ぎゅうにゅう たまご さけ ぶたにく	ごはん でんぶ あぶら さとう マヨネーズ (エッグフリー)	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいだけ こまつな しょうが えだまめ	689 856	32.9 40.2
25 火	じごなうどん 牛乳	にくじるうどん (しる) あおのりポテト (小②中③) こんにゃくいきりかいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ かいそうミックス	じごなうどん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう こまあぶら	にんじん ねぎ あおのり こんにゃく きゅうり	627 781	21.9 26.5
26 水	ごはん 牛乳	ごまみそじる とりにくのカレーふうみやき こんさいとベーコンのしおきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく ベーコン	ごはん あぶら じゃがいも こま さとう	にんじん ねぎ こまつな れんこん ごぼう	590 727	27.6 33.5
27 木	クロワッサン 牛乳	コーンシチュー スパゲティ・ナポリタン いちごゼリー・いりミックスフルーツ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク なまクリーム フランクフルト	クロワッサン あぶら じゃがいも バター こむぎこ オリーブオイル さとう スパゲティ いちごゼリー	たまねぎ にんじん コーン パセリ エリンギ ピーマン トマトかん パインかん みかんかん りんごかん にんにく	674 855	20.8 25.1
28 金	ごはん 牛乳	とうふのちゅうかに はるまき かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とうふ はるまき	ごはん こまあぶら さとう でんぶ 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	731 878	25.4 30.3
31 月	ごはん 牛乳	みそじる にくだんごのあますあん (小②中③) たけのこととりにくのうまに	ぎゅうにゅう とうふ みそ にくだんご とりにく いちごヨーグルト	ごはん あぶら さとう でんぶ	えのきだけ かぼちゃ たまねぎ ねぎ にんじん ほししいだけ こんにゃく たけのこ さやえんどう	622 847	25.1 33.8
18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。			※ 赤字 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	
						658	26.4
						832	33.0
						学校給食摂取基準	
						650	21~33
						830	27~42

★中学生のみ6, 13, 20日は、牛乳が250mlになります。

★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/>

