

5月 献立予定表

きょうしやく 給食のめあて： しょくじ 食事のマナーを身に付けよう

～5月の献立のテーマ～
「はしを上手に使って食べよう」



喜多方市立姥堂小学校

日にち よう日	こんだてめい		黄のなかま 熱や力の元になる	赤のなかま 血や肉や骨になる	緑のなかま 体の調子を整える	ちょうりみりよう 調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	主 食	牛乳	おかず				
1月	塩川もぐもぐスｰﾌﾟの日 豚肉丼	○	大根ときゅうりの塩昆布漬 中華風大豆わかめスｰﾌﾟ	米、米油、三温糖、ごま油、はる さめ、ごま	豚肉、塩昆布、大豆、鶏もも肉、 わかめ、牛乳	にんじん、玉ねぎ、しらたき、 しいたけ、グリーンピース、だい こん、きゅうり、たけのこ、長 ねぎ	清酒味、しょうゆ、食塩、 こしょう、ケイトンタン 614 kcal 23.3 g 18.7 g 2.3 g
2火	こどもの日献立 たけのこご飯	○	鯖のカレー焼き 三色おひたし キャベツのみそ汁 柏餅	米、ごま油、じゃがいも、かし わもち	鶏胸ひき肉、油揚げ、甘塩さば 切り身、かつお節、牛乳	たけのこ、にんじん、こまつ な、もやし、とうもろこし、 キャベツ、長ねぎ	しょうゆ、清酒味、食塩、 かつおだし、しょうが、 ガーリックパウダー、カ レー粉、食塩、さば節（だ し汁）、米めそ（淡色幸み そ） 660 kcal 29.2 g 20.4 g 3.1 g
3水	憲法記念日						
4木	みどりの日						
5金	こどもの日						
8月	サンマルちゃん献立 わかめごはん	○	ししやも抹茶揚げ 切り昆布の炒め物 ニラ玉汁	米、てんぷら粉、米油、米油、ご ま、かたくり粉	子持ちししやも、昆布、凍り豆 腐、さつま揚げ、豚肉、絹ごし 豆腐、鶏卵、牛乳	ごぼう、にんじん、アスパラガ ス、にら、だいこん	わかめご飯のもと、抹茶 しょうゆ、みりん味、食 塩、さば節（だし汁） 623 kcal 23.5 g 20.9 g 2.4 g
9火	ごはん	○	親子煮 大豆と小魚のあめ煮 納豆とベーコンのサラダ	米、じゃがいも、三温糖、米油、 きび砂糖、ごま、米油	鶏もも肉、鶏胸肉、鶏卵、ちり めんじやこ、大豆、ベーコン、 牛乳	しいたけ、しらたき、にんじ ん、玉ねぎ、こまつな、ほうれ ん草、キャベツ、レモン汁	みりん味、しょうゆ、清酒 味、かつおだし、しょうが、 食塩、こしょう、洋がらし 630 kcal 25.3 g 20.9 g 2.1 g
10水	セサミトースト	○	ポトフ 切り干し大根のサラダ	食パン、甘バター、すりごま、 じゃがいも、マヨネーズ、きび砂 糖、ごま油	ウィンナー、鶏胸肉、うずら 卵、まぐろの缶詰、ミックス ビーンズ、牛乳	にんじん、だいこん、玉ねぎ、 キャベツ、キヌサヤ、切干しだ いこん、みずな、とうもろこし	食パンスライス代、コン ソメ、しょうゆ、食塩、こ しょう、米酢 627 kcal 25.0 g 26.4 g 2.4 g
11木	ごはん	○	鶏肉のレモンソースがけ いそあえ 春雨スープ	米、かたくり粉、米油、きび砂 糖、はるさめ	鶏胸肉、のり、豚肉、牛乳	レモン汁、こまつな、キャベツ、も やし、ほうれんそう、にんじ ん、しいたけ、玉ねぎ	食塩、こしょう、清酒味、 しょうゆ、ケイトンタン 609 kcal 26.9 g 18.4 g 1.9 g
12金	すうどん	○	かきあげ 青菜と錦糸卵のごま醤油和え はちみつレモンゼリー	めん、三温糖、さつまいも、て んぷら粉、米油、ごま、ごま油	鶏胸肉、なると、ちりめんじや こ、錦糸卵、牛乳	しいたけ、にんじん、長ねぎ、 玉ねぎ、アスパラガス、ほうれ ん草、もやし	さば節（だし汁）、しよ うゆ、食塩、みりん味、清 酒味、とうがらし（粉） 694 kcal 25.2 g 22.8 g 2.8 g
15月	ごはん	○	麻婆豆腐 中華サラダ オレンジ	米、米油、ごま油、かたくり粉、 はるさめ、三温糖	豚ひき肉、木綿豆腐、ロースハ ム、錦糸卵、牛乳	しょうが、にんにく、長ねぎ、 にんじん、ほうれんそう、たけ のこ、しいたけ、キャベツ、 きゅうり、きくらげ、オレンジ	トウバンジャン、オイス ターソース、ラー油、テン メンジャン、米めそ（淡色 幸みそ）、しょうゆ、ケイ トンタン、米酢、食塩 602 kcal 23.7 g 19.0 g 2.2 g
16火	大好き喜多方の日献立 ごはん	○	アスパラの肉巻き コールスローサラダ 野菜と雑穀のふりかけ かきたま汁	米、米油、マヨネーズ、じゃがいも、 かたくり粉	豚肩ロース、ロースハム、絹ご し豆腐、鶏卵、わかめ、牛乳	アスパラガス、キャベツ、きゅ うり、にんじん、玉ねぎ、とう もろこし、レモン汁、葉玉ねぎ	食塩、こしょう、米酢、食 塩、米めそ（淡色幸みそ）、 さば節（だし汁） 687 kcal 26.6 g 27.2 g 2.2 g
17水	2つ折りパン	○	合戦メンチカツ 紅白二色ソース わかめと大根のサラダ 芋もちと青梗菜スープ	パン、米油、マヨネーズ、三温糖、ご ま油、じゃがいも、かたくり粉	ごぼうメンチカツ、わかめ、ま ぐろの缶詰、牛乳	だいこん、きゅうり、チンゲン サイ、にんじん、しいたけ	トマトケチャップ、しよ うが、しょうゆ、米酢、コ ンソメ、食塩、こしょう 636 kcal 21.2 g 24.0 g 3.0 g
18木	ごはん	○	チキンビーンズカレー アスパラ入り海草サラダ 白玉フルーツポンチ	米、米油、じゃがいも、カレー ルウ、ごま油、三温糖、白玉団 子	鶏胸肉、大豆、わかめ、かまぼ こ、牛乳	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 だいこん、えだまめ、アスパ ラ、もやし、みかん缶詰、なつみ かん缶詰、もも缶詰、レモン汁	カレー粉、ガラムマサラ、 食塩、米酢、しょうゆ 648 kcal 19.7 g 17.0 g 2.2 g
19金	クリームスープめん	○	ひじきとツナのサラダ オレンジ	めん、バター、シュウフルク、ごま 油、きび砂糖	ベーコン、鶏胸肉、牛乳、干ひ じき、まぐろの缶詰	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、 コンソーム缶詰、えだまめ、レ モン汁、オレンジ	食塩、こしょう、しよ うゆ、みりん味、米酢 677 kcal 24.8 g 20.6 g 1.8 g
20土	うんどうかい						
22月	繰替休日						
23火	三色ごはん	○	大根とわかめの風味あえ 根菜汁 河内ばんかん	米、三温糖、ごま、ごま油、じゃ がいも	まぐろの缶詰、錦糸卵、わか め、かつお節、豚肉、生揚げ、牛 乳	しょうが、グリーンピース、だい こん、きゅうり、ごぼう、にん じん、長ねぎ、河内ばんかん	食しょうゆ、米めそ（淡色 幸みそ） 612 kcal 23.5 g 20.6 g 2.0 g
24水	メロンパン	○	ミネストローネ イタリアンサラダ	パンズパン、お酢、ミックス粉、グ ラニュー糖、無塩バター、じゃ がいも、オリーブ油、きび砂 糖、米油、三温糖	牛乳、鶏胸肉、サラミ、ダイス チーズ	にんじん、玉ねぎ、にんにく、 キャベツ、きゅうり、パインア ップル缶詰	トマトピューレ、トマト ケチャップ、コンソメ、食 塩、こしょう、バセリ、米 酢、しょうが、ガーリック パウダー 644 kcal 20.9 g 24.6 g 2.3 g
25木	ごはん	○	納豆 厚揚げと豚肉のみそ炒め 季節野菜の味噌汁 オレンジ	米、米油、きび砂糖	糸引納豆、豚肉、生揚げ、油揚 げ、牛乳	キャベツ、にんじん、たけの こ、きくらげ、こまつな、しよ うが、にんにく、だいこん、葉 玉ねぎ、オレンジ	たれ、しょうゆ、みりん 味、一味とうがらし、米め そ（淡色幸みそ）、さば節 （だし汁） 638 kcal 27.0 g 20.8 g 2.4 g
26金	塩野菜ラーメン	○	三色お浸し だんごむしパン	めん、米油、ごま油、蒸しパン ミックス粉、きび砂糖、ごま、 白玉団子	豚肉、なると、かつお節、豆乳、 牛乳	しょうが、にんにく、にんじ ん、キャベツ、にら、しいたけ、 きくらげ、長ねぎ、茎立ち、も やし、とうもろこし	食塩、こしょう、ケイト ンタン、しょうゆ 680 kcal 26.5 g 17.3 g 2.6 g
29月	鶏ごぼうご飯	○	厚焼き卵 大根ときゅうりの塩昆布漬 豚汁	米、米油、ごま、ごま油、じゃ がいも	大豆、鶏胸ひき肉、厚焼きたま ご、塩昆布、豚肉、木綿豆腐、か えりにぼし、牛乳	ごぼう、にんじん、だいこん、 きゅうり、つきこんにやく、長 ねぎ	しょうゆ、清酒味、食塩、 みりん味、米めそ（淡色幸 みそ） 613 kcal 26.0 g 19.9 g 2.8 g
30火	日本列島味めぐり 「大阪府・兵庫県」 ごはん	○	キャベツたっぷりお好み焼き 五目きんぴら ばち汁（兵庫県）	米、小麦粉、米油、マヨネーズ、ご ま、三温糖、干しうどん	さきいか、豚肉、油揚げ、牛乳	キャベツ、葉ねぎ、しょうが、にん じん、ごぼう、つきこんにやく、し いたけ、アスパラガス、干し椎茸、 玉ねぎ、ほうれん草	かつおだし、中濃ソース、 しょうゆ、清酒味、一味と うがらし、食塩、さば節 （だし汁） 628 kcal 25.6 g 19.2 g 2.1 g
31水	アップルパン	○	野菜コロッケ グリーンサラダ トマトスープ	パン、マヨネーズ、じゃがいも、オ リーブ油、7分パセリ、マカロニ、き び砂糖	鶏もも肉、いんげんまめ、牛乳	ドライアップル、キャベツ、えだま め、みかん缶詰、プロッコ リー、にんじん、玉ねぎ、にん にく	食塩、こしょう、米酢、ト マトピューレ、コンソメ、バセ リ 652 kcal 27.2 g 23.5 g 2.0 g

☆ 市では、学校給食地元農産物等の放射性物質検査を今年度も行っており、検出されていない食材を使用しております。

☆ 材料の都合により献立を変更することがあります。

☆ 栄養価の基準値は、小学校中学年の給食の量の基準値を記載しております。学年に合わせて配膳しているため、栄養価の基準値も学年によって多少の増減があります。