

[ 2021年 5月 砥川小学校・牛津中学校 予定献立表 ]No.1 今月の目標：給食時間の過ごし方を考えよう

早ね 早起き 朝ごはん  
みそ汁食べて 元気に登校！



牛乳：毎日つきます

★アレルギー表示：乳、乳製品・卵・サバ

日	献立名	赤の仲間 (おもに体をつくるもとになる)		黄の仲間 (おもにエネルギーのもとになる)		緑の仲間 (おもに体の調子を整える)		砥川小	牛津中
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン			
		魚・肉・卵・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海藻など	穀類・芋類・砂糖・菓子	油類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物		
6 木	ご飯			精白米,強化米				625 kcal	750 kcal
	そばろ丼の具	とりにく,だいす,こおり豆腐		三温糖		さやいんげん	干しいたけ	98.6 g	21.9 g
	ピリ辛きゅうり漬け			三温糖	ごま,ごま油		きゅうり,しょうが		
	みそけんちん汁	豆腐,みそ	こんぶ	つきこんにゃく		にんじん,葉ねぎ	だいこん,ごぼう,しめじ		
	ミニたい焼き	子どもの日の行事食		ミニたい焼き					
7 金	ミルクパン			★ミルクパン				615 kcal	675 kcal
	鶏肉のオープン焼き	鶏肉			オリーブ油		玉葱,えのきたけ,にんにく	76.3 g	82.2 g
	カリポリサラダ			上白糖	オリーブ油	にんじん	きゅうり,だいこん		
	コーンクリームスープ	ベーコン	★牛乳★スキムミルク	薄力粉	★バター,サラダ油	にんじん,パセリ(乾)	玉葱,しめじ,とうもろこし,クリームコーン		
10 月	ご飯			精白米,強化米				658 kcal	747 kcal
	鮭の南部焼き	さけ		薄力粉	★バター,ごま			91.8 g	116.4 g
	ごぼうとひじきのマヨ炒め	ベーコン	干ひじき	三温糖	サラダ油 ★マヨネーズ	にんじん	ごぼう,玉葱,しめじ		
	じゃがいものみそ汁	油揚げ,みそ	カットわかめ,煮干し	じゃがいも		葉ねぎ	えのきたけ,玉葱		
11 火	ハッシュドポーク	ぶたにく		精白米,強化米	サラダ油	にんじん,トマト缶詰	玉葱,なす,セロリー,マッシュルーム(ゆで),にんにく,いんげん	627 kcal	773 kcal
	カリカリ豆サラダ				野菜いっぱいドレッシング		キャベツ,きゅうり,えだまめ	82.6 g	104.4 g
12 水	小さいミルクパン			★ミルクパン				761 kcal	857 kcal
	マジエンバ	豚ひき肉,とりにく	きざみのり	スパゲティ	オリーブ油,サラダ油	チンゲンツァイ,赤ピーマン,にんじん	にんにく,しょうが,玉葱,きくらげ,キャベツ,きゅうり	101.9 g	113.6 g
	フルーツ白玉			白玉餅,上白糖			パイン,なつみかん,もも(缶),みかん		
13 木	ご飯	中学校中止		精白米,強化米				568 kcal	- kcal
	手作り蒸ししゅうまい	豚ひき肉,とりにく		しゅうまいの皮			玉葱,干し椎茸,しょうが	86.9 g	- g
	ひじきのナムル		干ひじき	三温糖	ごま,ごま油	ほうれんそう,にんじん	りょくとうもやし,きゅうり		
	春雨スープ	豚肉	カットわかめ	はるさめ	サラダ油	チンゲンツァイ,にんじん,葉ねぎ	玉葱,えのきたけ		
14 金	ご飯			精白米,強化米				662 kcal	820 kcal
	ミートローフ	豚ひき肉,とりにく,★たまご	★牛乳	パン粉		にんじん	玉葱,グリーンピース,とうもろこし	89.8 g	113.4 g
	新ごぼうサラダ				ごま,★ごまどれっしんぐ	にんじん	ごぼう,キャベツ,きゅうり		
	トマトのスープ	ベーコン		じゃがいも	サラダ油	トマト,アスパラガス	玉葱,えのきたけ		
17 月	ご飯	かむかむメニュー		精白米,強化米				568 kcal	697 kcal
	きびなごのカレー揚げ		きびなご	薄力粉,かたくり粉	白絞油			83.1 g	106.2 g
	野菜の玉ねぎドレッシングサラダ			三温糖	オリーブ油	にんじん,みずかけな	キャベツ,きゅうり,玉葱		
	わかめスープ	鶏肉	カットわかめ,煮干し		ごま	にんじん,葉ねぎ	玉葱,とうもろこし		
18 火	ご飯			精白米,強化米				589 kcal	723 kcal
	肉丼	ぶたにく		つきこんにゃく	サラダ油	にんじん,葉ねぎ	玉葱,ごぼう,えのきたけ	90.0 g	113.8 g
	おかか和え	かつお節				こまつな,にんじん	キャベツ,きゅうり		
	なすのみそ汁	油揚げ,みそ	煮干し			にんじん,葉ねぎ	なす,玉葱,しめじ		

[ 2021年 5月 砥川小学校・牛津中学校 予定献立表 ] No.2

今月の目標：給食時間の過ごし方を考えよう



牛乳:毎日つきます

★アレルギー表示：乳・乳製品・卵

日	献立名	赤の仲間 (おもに体をつくるもとになる)		黄の仲間 (おもにエネルギーのもとになる)		緑の仲間 (おもに体の調子を整える)		砥川小	牛津中
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン			
		魚・肉・卵・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海藻など	穀類・芋類・砂糖・菓子	油類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物		
19 水	ミルクパン			★ミルクパン				565 kcal	617 kcal
	ポテトのミートソース焼き	豚肉,しろいんげん	シュレッドチーズ	じゃがいも,パン粉		玉葱		79.3 g	86.3 g
	アーモンド和え			三温糖	アーモンド	ほうれんそう,にんじん	りょくとうもやし		
	ベーコンとキャベツのスープ	ベーコン				にんじん,パセリ(乾)	キャベツ,玉葱,(冷)コーン		
20 木	ご飯			精白米,強化米				630 kcal	782 kcal
	カシューナッツ入り酢鶏	鶏肉,米みそ		薄力粉,かたくり粉	白絞油,かシューナッツ,ごま油	青ピーマン	玉葱,たけのこ,黄ピーマン,しょうが	90.3 g	114.8 g
	もやしとにらの甘酢和え			三温糖	ごま,ごま油	にら	きゅうり,りょくとうもやし		
	春雨汁	ぶたにく,かつお節	こんぶ	はるさめ		こまつな,にんじん,葉ねぎ	玉葱,干し椎茸		
21 金	麦ご飯	お誕生日給食		精白米,むぎ,強化米				652 kcal	831 kcal
	カツカレー	しろいんげん		じゃがいも	サラダ油	にんじん,さやいんげん,パセリ	玉葱,にんにく,りんご	96.5 g	127.2 g
	(とんかつ)	豚肉		こむぎこ パン粉	白絞油				
	手作りみかんゼリー						みかん,パインアップル,みかんジュース		
25 火	ご飯			精白米,強化米				642 kcal	759 kcal
	鮭のみそマヨネーズ焼き	鮭,米みそ(甘みそ)			★マヨネーズ		玉葱	83.5 g	105.8 g
	磯和え		のり	三温糖		ほうれんそう	りょくとうもやし,きゅうり		
	切り干し大根のみそ汁	油揚げ,みそ	カットわかめ,いかなご煮干し			にんじん,葉ねぎ	切干しだいこん,玉葱,しめじ		
26 水	小さなコッペパン	中学校中止		★コッペパン				681 kcal	- kcal
	なすのミートスパゲティ	豚ひき肉	★こなチーズ	スパゲティ,三温糖	オリーブ油,サラダ油	にんじん,パセリ,トマト缶詰	なす,玉葱,セロリ,にんにく	93.9 g	- g
	マセドアンサラダ	ロースハム		じゃがいも	オリーブ油	にんじん	きゅうり		
	おからドーナッツ	おから	★牛乳	★プレミックス粉(ホットケーキ用),上白糖	白絞油				
27 木	ご飯			精白米,強化米				629 kcal	708 kcal
	鶏の唐揚げ	鶏肉		薄力粉,かたくり粉	白絞油		にんにく,しょうが	87.3 g	110.2 g
	野菜ソテー	ベーコン			サラダ油	アスパラガス,にんじん	キャベツ,玉葱,もやし	24.8 g	
	ピーマン汁	ぶたにく		ピーマン		チンゲンツァイ,にんじん	玉葱,たけのこ,干し椎茸		
28 金	小さい黒糖パン			★コッペパン,黒砂糖				606 kcal	788 kcal
	パリパリ皿うどん	ぶたにく,★蒸しかまぼこ		かたくり粉,あげちゃーめん	サラダ油	にんじん,チンゲンツァイ,葉ねぎ	キャベツ,玉葱,はくさい,たけのこ(缶),とうもろこし,きくらげ,しょうが	62.9 g	81.7 g
	ハンサンスー	ロースハム		はるさめ,三温糖	ごま油	にんじん	きゅうり,しょうが		
31 月	ご飯	中学校代休		精白米,強化米				625 kcal	- kcal
	高野豆腐のはさみ揚げ	凍り豆腐,とりにく,米みそ		かたくり粉	白絞油	にんじん,葉ねぎ	しょうが,干し椎茸	86.6 g	- g
	海藻サラダ		かいそうミックス		野菜いっぱいドレッシング	アスパラガス,にんじん	きゅうり		
	なすのみそ汁	油揚げ,みそ	煮干し			チンゲンツァイ,にんじん,葉ねぎ	なす,玉葱,えのきたけ		

