

2020年(令和2年)5月分 学校給食献立表(小学校)第1地区

※除去食対応する献立には◇マークを記しています。  
 ※食物アレルギー対応として、ご希望される方には「学校給食用物質配合表」を配布しております。必要の方は各学校までお申し出ください。

日・曜	1日・金	7日・木	8日・金	11日・月	12日・火	13日・水	14日・木	15日・金	18日・月								
献立名	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ◇うすたまごスープ しょういんげんいりドライカレー おかかあえ	コッペパン ぎゅうにゅう ◇うすたまごのスープ にらじゃが ごまペースト	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり みそしる かつおとじゃがいものあまからに	せきはん ぎゅうにゅう くろごま うしおしる クレープイリチー	きなこあげパン ぎゅうにゅう はるさめじり わかめあえ	ごはん ぎゅうにゅう ゆめぼし ◇このはうどん ごもくめ	コッペパン ぎゅうにゅう やさいスープ じゃがいものクリームに	ごはん ぎゅうにゅう レタスのみそしる くきわかめのきんぴら きゅうりとたくあんあえもの	ごはん ぎゅうにゅう レタスのみそしる くきわかめのきんぴら きゅうりとたくあんあえもの								
材料名および使用量(g)	鶏肉 20.0 酒 0.5 わかめ(塩蔵) 3.5 にんじん 10.0 たまねぎ 25.0 えのきたけ 8.0 ねぎ 3.0 うすくちしゅうゆ 4.0 こいくちしゅうゆ 0.2 塩 0.1 こしよ 0.01 けずり節 2.0 水 120.0 豚肉ミンチ 20.0 調理ワイン 25.0 たまねぎ 10.0 いんげんまめ(乾燥) 0.5 綿実油 0.5 塩 0.01 カレー粉 0.4 トマトピューレ 7.0 ウスターソース 1.0 とんかつソース 1.0 砂糖 0.5 きゅうり 10.0 キャベツ 10.0 かつお節 0.4 ごま 0.5 うすくちしゅうゆ 0.8	うすら卵◆ 25.0 鶏肉 15.0 酒 0.5 にんじん 10.0 たまねぎ 25.0 干しいたけ 0.3 もやし 10.0 わかめ(塩蔵) 2.0 ねぎ 3.0 うすくちしゅうゆ 4.0 こいくちしゅうゆ 0.2 塩 0.1 水 120.0 かつお 30.0 塩 0.01 ごま 2.0 豚肉ミンチ 10.0 酒 0.5 じゃがいも 60.0 たまねぎ 5.0 にら 0.1 塩 0.02 こしよ 0.5 綿実油 1.0 うすくちしゅうゆ 1.0 ねりごま 10.0 黒砂糖 3.0 水あめ 2.0 水 5.0	味付けのり 1袋 豆腐 30.0 にんじん 4.0 たまねぎ 10.0 干しいたけ 2.0 わかめ(塩蔵) 2.0 ねぎ 3.0 うすくちしゅうゆ 11.0 いりこ 3.0 水 120.0 かつお 30.0 塩 0.01 ごま 2.0 酒 1.0 でんぶん 3.0 コーン油 60.0 じゃがいも 45.0 たまねぎ 2.0 コーン油 12.0 えのきたけ 2.5 みつば 2.5 水 0.5 わかめ(乾燥) 0.1 ツナ(オイル漬け) 20.0 だし昆布 1.0 綿実油 2.0 酢 2.0 うすくちしゅうゆ 110.0 豚肉 15.0 酒 0.5 昆布 1.0 切り干し大根 4.0 糸こんにゃく 15.0 綿実油 0.5 砂糖 1.0 こいくちしゅうゆ 1.5 ごま油 0.5	もち米 35.0 精白米 35.0 塩 1.0 酒 3.0 小豆 10.0 水 90.0 はるさめ 7.0 豚肉 25.0 アルファー化米(もち米) 35.0 アルファー化米(うるち米) 35.0 酒 1.0 にんじん 10.0 たまねぎ 25.0 もやし 10.0 干しいたけ 0.3 ねぎ 3.0 うすくちしゅうゆ 4.0 こいくちしゅうゆ 0.2 塩 0.01 ごま 2.0 たい 30.0 塩 0.5 コーン油 0.01 たまねぎ 25.0 わかめ(塩蔵) 2.0 水 110.0 えのきたけ 12.0 みつば 2.5 水 2.5 わかめ(乾燥) 1.0 ツナ(オイル漬け) 15.0 だし昆布 20.0 綿実油 0.5 酢 3.0 うすくちしゅうゆ 1.0 砂糖 0.5 塩 0.1	梅干し 1個 精白米 10.0 塩 5.0 卵◆ 3.0 うす揚げ 0.05 にんじん 15.0 たまねぎ 4.0 ホールコーン(水煮) 15.0 ほうれんそう 10.0 かまぼこ 5.0 わかめ(塩蔵) 4.0 ねぎ 3.0 こいくちしゅうゆ 1.0 うすくちしゅうゆ 4.0 本みりん 1.0 塩 0.2 だし昆布 0.5 けずり節 2.0 水 110.0 鶏肉 10.0 調理ワイン 2.0 たまねぎ 15.0 じゃがいも 25.0 綿実油 0.5 大豆(乾燥) 8.0 にんじん 1.5 ツナ 10.0 バター 1.5 綿実油 0.8 牛乳 30.0 ごぼう 5.0 竹輪(煮込み用) 10.0 綿実油 0.5 こいくちしゅうゆ 0.3 砂糖 1.5 本みりん 0.5 水 10.0	豚肉 15.0 酒 0.5 にんじん 10.0 たまねぎ 25.0 干しいたけ 0.3 ねぎ 3.0 うすくちしゅうゆ 4.0 こいくちしゅうゆ 0.2 塩 0.1 水 120.0 かつお 30.0 塩 0.01 ごま 2.0 豚肉 10.0 酒 0.5 じゃがいも 60.0 たまねぎ 5.0 にら 0.1 塩 0.02 こしよ 0.5 綿実油 1.0 うすくちしゅうゆ 1.0 ねりごま 10.0 黒砂糖 3.0 水あめ 2.0 水 5.0	鶏肉 15.0 酒 0.5 にんじん 10.0 たまねぎ 25.0 はるさめ 5.0 パセリ 0.5 うすくちしゅうゆ 4.0 こいくちしゅうゆ 0.2 塩 0.1 こしよ 0.01 でんぶん 1.0 けずり節 2.0 水 100.0 さば(オイル漬け) 15.0 調理ワイン 10.0 たまねぎ 20.0 にんじん 0.2 綿実油 0.5 砂糖 3.0 大豆(乾燥) 10.0 ケチャップ 4.0 トマトピューレ 4.0 砂糖 0.2 オリブオイル 0.5 こいくちしゅうゆ 0.5 ウスターソース 0.1 塩 0.1 こしよ 0.4 水 4.0 寒天 0.6 温州みかんジュース 30.0 砂糖 4.0 水 27.0	鶏肉 20.0 酒 0.5 わかめ(塩蔵) 2.0 かまぼこ 5.0 にんじん 10.0 たまねぎ 2.0 干しいたけ 0.3 ねぎ 3.0 みつば 3.0 うすくちしゅうゆ 4.0 こいくちしゅうゆ 0.2 本みりん 0.2 塩 0.1 けずり節 2.0 水 100.0 さば(オイル漬け) 15.0 調理ワイン 10.0 たまねぎ 20.0 にんじん 0.2 綿実油 0.5 砂糖 3.0 大豆(乾燥) 10.0 ケチャップ 4.0 トマトピューレ 4.0 砂糖 0.2 オリブオイル 0.5 こいくちしゅうゆ 0.5 ウスターソース 0.1 塩 0.1 こしよ 0.4 水 4.0	ごはん ぎゅうにゅう すましじり きびなごのてりに キャベツときゅうりのあかしそあえ	ごはん ぎゅうにゅう しらたまご グリーンアスパラガスのソテー きなこクリーム	ごはん ぎゅうにゅう ふのみそしる さばのつけ ひじきふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう はちじり さばにつけ ひじきふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう ふのみそしる さばのつけ ひじきふりかけ	コッペパン ぎゅうにゅう ◇いたまごスープ フレンチサラダ	コッペパン ぎゅうにゅう ふのみそしる スナップえんどうのソテー じゃこだいず	コッペパン ぎゅうにゅう ワンタンスープ ピーンズサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ◇いたまごスープ ゆばととうふのわふうあんかけ じゃこピーマン
エネルギー 蛋白質	562kcal / 22.8g	610kcal / 22.8g	636kcal / 25.3g	564kcal / 23.6g 570kcal / 23.9g	647kcal / 20.5g	600kcal / 22.4g	560kcal / 20.8g	565kcal / 20.6g	627kcal / 20.9g								

臨時休校

日・曜	19日・火	20日・水	21日・木	22日・金	25日・月	26日・火	27日・水	28日・木	29日・金	
献立名	コッペパン ぎゅうにゅう ◇いたまごスープ さばのトマトにこみ オレンジかん	ごはん ぎゅうにゅう すましじり きびなごのてりに キャベツときゅうりのあかしそあえ	こがたパン ぎゅうにゅう しらたまご グリーンアスパラガスのソテー きなこクリーム	ごはん ぎゅうにゅう ふのみそしる さばのつけ ひじきふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう はちじり さばにつけ ひじきふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう ふのみそしる さばのつけ ひじきふりかけ	コッペパン ぎゅうにゅう ◇いたまごスープ フレンチサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ふのみそしる スナップえんどうのソテー じゃこだいず	コッペパン ぎゅうにゅう ワンタンスープ ピーンズサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ◇いたまごスープ ゆばととうふのわふうあんかけ じゃこピーマン
材料名および使用量(g)	卵◆ 30.0 鶏肉 15.0 酒 0.5 にんじん 10.0 たまねぎ 25.0 はるさめ 5.0 パセリ 0.5 うすくちしゅうゆ 4.0 こいくちしゅうゆ 0.2 塩 0.1 こしよ 0.01 でんぶん 1.0 けずり節 2.0 水 100.0 さば(オイル漬け) 15.0 調理ワイン 10.0 たまねぎ 20.0 にんじん 0.2 綿実油 0.5 砂糖 3.0 大豆(乾燥) 10.0 ケチャップ 4.0 トマトピューレ 4.0 砂糖 0.2 オリブオイル 0.5 こいくちしゅうゆ 0.5 ウスターソース 0.1 塩 0.1 こしよ 0.4 水 4.0 寒天 0.6 温州みかんジュース 30.0 砂糖 4.0 水 27.0	鶏肉 20.0 酒 0.5 豆腐 30.0 にんじん 15.0 たまねぎ 5.0 にんじん 10.0 かまぼこ 3.0 干しいたけ 0.3 ねぎ 3.0 みつば 3.0 うすくちしゅうゆ 4.0 こいくちしゅうゆ 0.2 本みりん 0.2 塩 0.1 けずり節 2.0 水 100.0 グリーンアスパラガス 20.0 竹輪(煮込み用) 10.0 にんじん 10.0 ねぎ 0.5 干しいたけ 0.4 こいくちしゅうゆ 1.0 ホールコーン(水煮) 10.0 綿実油 0.5 砂糖 1.0 塩 0.1 こしよ 0.01 キャベツ 10.0 きゅうり 10.0 しそ粉 0.2 きな粉 0.5 水 4.0 ワイン(白) 5.0	しらたまご 40.0 酒 20.0 豆腐 0.5 にんじん 15.0 たまねぎ 20.0 もやし 4.0 じゃがいも 10.0 干しいたけ 3.0 ねぎ 11.0 水 3.0 おから(乾燥) 4.0 鶏肉 10.0 酒 0.5 うす揚げ 3.0 竹輪(煮込み用) 3.0 にんじん 10.0 ねぎ 1.0 干しいたけ 0.4 こいくちしゅうゆ 2.0 砂糖 1.0 水 0.5 ひじき(乾燥) 15.0 かつお節 1.0 砂糖 1.5 本みりん 1.0	キャベツ 25.0 にんじん 3.0 たまねぎ 4.0 うす揚げ 10.0 もやし 4.0 ねぎ 3.0 干しいたけ 3.0 うすくちしゅうゆ 3.0 こいくちしゅうゆ 3.0 だし昆布 0.2 けずり節 2.0 水 120.0 さば 1.0 酒 0.5 にんじん 15.0 酒 3.0 綿実油 0.5 砂糖 3.0 水 12.0 ひじき(乾燥) 1.5 かつお節 1.0 砂糖 1.5 本みりん 1.0	さうめんばち 7.0 かまぼこ 4.0 たまねぎ 4.0 にんじん 10.0 たまねぎ 10.0 もやし 10.0 干しいたけ 0.3 ねぎ 3.0 うすくちしゅうゆ 3.0 こいくちしゅうゆ 3.0 だし昆布 0.2 けずり節 2.0 水 120.0 さば 1.0 酒 1.5 にんじん 3.0 酒 3.0 砂糖 3.0 水 12.0 ひじき(乾燥) 1.5 かつお節 1.0 砂糖 1.5 本みりん 1.0	鶏肉 20.0 調理ワイン 0.5 たまねぎ 40.0 にんじん 10.0 わかめ(塩蔵) 10.0 ホールコーン(水煮) 15.0 いんげんまめ(乾燥) 5.0 パセリ 0.5 米粉 3.0 豆乳 25.0 スナップえんどう 3.0 塩 0.05 こしよ 80.0 さば 1.0 酒 1.5 にんじん 10.0 酒 0.5 綿実油 1.0 キャベツ 0.5 きゅうり 1.0 パンアッフル(シロップ漬け) 15.0 酢 2.0 綿実油 1.0 砂糖 0.2 塩 0.2 こしよ 0.01	ふ 2.0 にんじん 10.0 たまねぎ 30.0 うす揚げ 4.0 わかめ(塩蔵) 2.0 ねぎ 3.0 ホールコーン(水煮) 11.0 だし昆布 0.5 パセリ 2.0 水 120.0 豚肉 15.0 スナップえんどう 0.5 キャベツ 12.0 にんじん 9.0 たまねぎ 15.0 綿実油 0.5 うすくちしゅうゆ 1.0 キャベツ 0.1 こしよ 0.01 大豆(乾燥) 8.0 にんじん 3.0 酒 0.1 綿実油 0.2 昆布 0.5 砂糖 2.5 本みりん 0.5	ワンタンの皮 7.0 豚肉 20.0 酒 0.5 にんじん 10.0 たまねぎ 25.0 干しいたけ 0.3 みつば 10.0 うすくちしゅうゆ 4.0 塩 3.0 本みりん 0.1 こしよ 0.01 けずり節 2.0 水 120.0 ゆばときまめ(乾燥) 6.0 ツナ(オイル漬け) 12.0 キャベツ 20.0 たまねぎ 2.0 オリブオイル 1.0 酢 2.0 砂糖 0.5 塩 0.1 こしよ 0.02	卵◆ 30.0 もつ煮 10.0 にんじん 10.0 たまねぎ 30.0 かまぼこ 5.0 しめじ 6.0 みつば 3.0 うすくちしゅうゆ 4.0 塩 0.2 本みりん 0.1 でんぶん 0.5 だし昆布 0.5 けずり節 3.0 水 100.0 ゆば 1.0 豆腐 1.5 キャベツ 3.0 かまぼこ 3.0 えのきたけ 5.0 むきえんどう 3.0 うすくちしゅうゆ 2.0 本みりん 1.0 塩 0.1 だし汁 2.5 水 2.0 しらすまし 3.0 酒 0.0 綿実油 0.3 ピーマン 10.0 砂糖 0.5 こいくちしゅうゆ 1.0 ごま油 0.2 本みりん 0.5 ごま 1.0	
エネルギー 蛋白質	605kcal / 24.9g	566kcal / 25.4g	562kcal / 21.0g	548kcal / 21.1g	642kcal / 26.4g	546kcal / 20.9g	586kcal / 22.1g	540kcal / 20.2g	552kcal / 21.7g	

○…あかいろのしょくひん(おもにからだをつくるものになるしょくひん) □…きいろのしょくひん(おもにエネルギーのもとになるしょくひん) △…みどりいろのしょくひん(おもにからだのちようしをととのえるものになるしょくひん) ※上記材料は、天候等により急ぎ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー584kcal たんぱく質22.4g