2020年（令和2年）5月分　学校給食献立表（小学校）第2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「学校給食用物資配合表」を配布しております。必要な方は各学校までお申し出ください。

臨時休校

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	コッペパン ぎゅうにゅう わかめスープ しろいんげんいりドライカレー りんごヨーグルト	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	コッペパン ぎゅうにゅう ◇うずらたまごのスープ にらじゃが ごまペースト	せきはん ぎゅうにゅう くろごま うしおじる クーブイリチー	ごはん ぎゅうにゅう うめぼし ◇このはうどん ごもくまめ	きなこあげパン ぎゅうにゅう はるさめじる わかめあえ	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のあえもの	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 チキンカレー わふうサラダ
材料名および使用量（g）	鶏肉 20 ○ 酒 0.5 わかめ（塩蔵） 3.5 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 25 △ えのきたけ 8 △ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 120 豚肉ミンチ 20 ○ 調理ワイン 1 たまねぎ 25 △ ピーマン 5 △ いんげんまめ（乾燥） 10 ○ 綿実油 0.5 □ 塩 0.5 こしょう 0.01 カレー粉 0.4 トマトピューレ 7 △ ウスターソース 1 とんかつソース 1 砂糖 0.5 □ りんご（シロップ漬け） 25 △ ヨーグルト 35 ○ 砂糖 0.5 □	味付けのり 1袋 ○ 豆腐 30 ○ うす揚げ 4 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 25 △ わかめ（塩蔵） 2 ○ ねぎ 3 △ みそ 11 ○ いりこ 3 水 120 かつお 30 ○ 塩 0.1 こしょう 0.03 酒 1 でんぷん 3 □ コーン油 3 □ じゃがいも 45 □ コーン油 3 □ 砂糖 2.5 □ こいくちしょうゆ 2.5 本みりん 0.5	うずら卵◆ 25 ○ 鶏肉 15 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ たまねぎ 25 △ 干ししいたけ 0.3 △ もやし 10 △ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 100 豚肉ミンチ 10 ○ 酒 0.5 じゃがいも 60 □ たまねぎ 12 △ にら 5 △ 塩 0.1 こしょう 0.02 綿実油 0.5 □ うすくちしょうゆ 1 ねりごま 10 □ 黒砂糖 3 □ 水あめ 2 □ 水 5	もち米 35 □ 精白米 35 □ 酒 1 塩 1 小豆 10 ○ 水 90 ごま 2 □ たい 30 ○ 酒 0.5 たまねぎ 25 △ わかめ（塩蔵） 2 ○ えのきたけ 12 △ みつば 2 △ 塩 0.1 うすくちしょうゆ 4 だし昆布 1 けずり節 2 水 110 豚肉 15 ○ 酒 0.5 昆布 1 ○ 切り干し大根 4 △ 糸こんにゃく 15 △ 綿実油 0.5 □ 砂糖 1 □ こいくちしょうゆ 1.5 ごま油 0.5 □	梅干し 1個 △ うどん（冷凍） 40 □ 卵◆ 20 ○ うす揚げ 4 ○ たまねぎ 15 △ にんじん 10 △ かまぼこ 5 ○ わかめ（塩蔵） 4 ○ ねぎ 3 △ こいくちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 4 本みりん 0.5 塩 0.2 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 100 鶏肉 10 ○ 酒 0.5 大豆（乾燥） 8 ○ にんじん 10 △ 生芋こんにゃく 10 △ 昆布 0.5 ○ ごぼう 10 △ 竹輪（煮込み用） 5 ○ 綿実油 0.5 □ こいくちしょうゆ 3 砂糖 1.5 □ 本みりん 0.5 水 10	コッペパン 1個 □ コーン油 10 □ きな粉 5 ○ 砂糖 3 □ 塩 0.05 はるさめ 7 □ 豚肉 20 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ たまねぎ 25 △ もやし 10 △ 干ししいたけ 0.3 △ ねぎ 3 △ こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 110 わかめ（乾燥） 1 ○ ツナ（オイル漬け） 15 ○ きゅうり 20 △ 綿実油 0.5 □ 酢 2 うすくちしょうゆ 1 砂糖 0.5 □ 塩 0.1	レタス 15 △ 豆腐 30 ○ うす揚げ 5 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 15 △ みそ 11 ○ いりこ 3 水 110 牛肉 15 ○ 酒 0.5 茅わかめ（冷凍） 5 ○ ごぼう 10 △ にんじん 10 △ 竹輪（煮込み用） 5 ○ つきこんにゃく 10 △ 綿実油 0.5 □ こいくちしょうゆ 1.5 うすくちしょうゆ 1 砂糖 1.5 □ 本みりん 0.5 ごま油 0.3 □ ごま 1 □ きゅうり 10 △ たくあん 10 △ うすくちしょうゆ 0.3	豚肉 15 ○ 酒 0.5 にんじん 15 △ たまねぎ 25 △ キャベツ 25 △ ホールコーン（水煮） 15 □ ほうれんそう 5 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 でんぷん 0.1 □ けずり節 2 水 110 鶏肉 15 ○ 調理ワイン 0.5 たまねぎ 15 △ じゃがいも 25 □ 綿実油 0.5 □ マッシュルーム 2 △ 小麦粉 1.5 □ バター 1.5 □ 綿実油 0.8 □ 牛乳 30 ○ カットチーズ 5 ○ 塩 0.3 こしょう 0.03 パセリ 0.2 △	鶏肉 30 ○ 調理ワイン 1 にんじん 20 △ たまねぎ 50 △ じゃがいも 50 □ しょうが 0.5 △ にんにく 0.2 △ カレー粉 0.8 小麦粉 7 □ バター 4 □ 綿実油 3 □ スープベース（丸鶏） 15 ウスターソース 4.5 ケチャップ 1.5 △ こいくちしょうゆ 0.4 砂糖 0.2 □ 塩 1 こしょう 0.01 水 85 キャベツ 30 △ きゅうり 15 △ かつお節 1 ○ 砂糖 0.8 □ こいくちしょうゆ 1 酢 2 綿実油 1 □ 塩 0.1 こしょう 0.01
エネルギー／蛋白質	570kcal ／ 23.3g	636kcal ／ 25.3g	610kcal ／ 22.8g	564kcal ／ 23.6g	600kcal ／ 22.4g	647kcal ／ 20.5g	565kcal ／ 20.6g	560kcal ／ 20.8g	627kcal ／ 20.9g

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	ごはん ぎゅうにゅう すましじる **きびなごのてりに** キャベツときゅうりのあかしそあえ	コッペパン ぎゅうにゅう ◇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 キャベツのみそしる うのはないり でんぷ	こがたパン ぎゅうにゅう しらたまスープ 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 **ぱちじる** さばのにつけ ひじきふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう ふのみそしる 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 いんげんまめとコーンのポタージュ フレンチサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ◇たまごいりもずくじる ゆばととうふのわふうあんかけ **じゃこビーマン**	コッペパン ぎゅうにゅう ワンタンスープ ビーンズサラダ
材料名および使用量（g）	鶏肉 20 ○ 酒 0.5 豆腐 30 ○ わかめ（塩蔵） 2 ○ かまぼこ 5 ○ にんじん 10 △ しめじ 6 △ みつば 3 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 本みりん 0.5 塩 0.1 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 120 きびなご 35 ○ 酒 1 でんぷん 3.5 □ コーン油 3.5 □ 砂糖 3 □ こいくちしょうゆ 3 酒 0.5 キャベツ 10 △ きゅうり 10 △ しそ粉末 0.2 △ うすくちしょうゆ 0.5	卵◆ 30 ○ 鶏肉 15 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ たまねぎ 25 △ はるさめ 5 □ パセリ 0.5 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 でんぷん 1 □ けずり節 2 水 100 さば（オイル漬け） 15 ○ 調理ワイン 0.5 にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ にんにく 0.2 △ 綿実油 0.5 □ 大豆（乾燥） 10 ○ ケチャップ 4 △ トマトピューレ 4 △ 砂糖 0.2 □ オリーブオイル 0.5 □ こいくちしょうゆ 0.5 ウスターソース 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 水 4 寒天 0.6 ○ 温州みかんジュース 30 △ 砂糖 4 □ 水 27	キャベツ 25 △ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ うす揚げ 4 ○ もやし 10 △ ねぎ 3 △ みそ 11 ○ いりこ 3 水 110 おから（乾燥） 4 ○ 鶏肉 10 ○ 酒 0.5 うす揚げ 3 ○ 竹輪（煮込み用） 3 ○ にんじん 10 △ ねぎ 3 △ 干ししいたけ 0.4 △ こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 1 砂糖 2 □ 綿実油 0.5 □ だし汁 20 けずり粉 2.5 ○ あおのり 0.1 ○ 砂糖 0.5 □ こいくちしょうゆ 1 本みりん 0.5 水 1.5 ごま 1 □	しらたまもち 40 □ 鶏肉 20 ○ 酒 0.5 にんじん 15 △ たまねぎ 30 △ 干ししいたけ 0.3 △ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 本みりん 0.2 塩 0.1 けずり節 2 水 100 グリーンアスパラガス 20 △ ベーコン 10 ○ 調理ワイン 0.5 たまねぎ 15 △ ホールコーン（水煮） 10 □ 綿実油 0.5 □ うすくちしょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.01 豆乳 20 ○ 砂糖 4 □ コーンスターチ 1 □ きな粉 4 ○ 水 5 ワイン（白） 1	そうめんぼち 7 □ かまぼこ 4 ○ うす揚げ 4 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ じゃがいも 30 □ 干ししいたけ 0.3 △ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 0.2 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 120 さば 1切 ○ しょうが 1.5 △ 酒 3 こいくちしょうゆ 3 砂糖 3 □ 本みりん 0.5 水 12 ひじき（乾燥） 1.5 ○ かつお節 1 ○ こいくちしょうゆ 1.5 砂糖 1 □ 本みりん 1	ふ 2 □ にんじん 10 △ たまねぎ 30 △ うす揚げ 4 ○ わかめ（塩蔵） 2 ○ ねぎ 3 △ みそ 11 ○ だし昆布 0.5 けずり節 2 水 120 豚肉 15 ○ 酒 0.5 スナップえんどう 12 △ キャベツ 10 △ にんじん 5 △ たまねぎ 15 △ 綿実油 0.5 □ うすくちしょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.01 大豆（乾燥） 8 ○ しらすぼし 3 ○ 酒 0.1 綿実油 0.2 □ 昆布 0.5 ○ 砂糖 2.5 □ こいくちしょうゆ 2.5 本みりん 0.5	鶏肉 20 ○ 調理ワイン 0.5 じゃがいも 40 □ にんじん 10 △ たまねぎ 40 △ 綿実油 0.5 □ ホールコーン（水煮） 15 □ いんげんまめ（乾燥） 5 ○ パセリ 0.5 △ 米粉 3 □ 豆乳 25 ○ スープベース（丸鶏） 3 塩 0.7 こしょう 0.05 水 80 ハム 10 ○ 調理ワイン 0.5 綿実油 0.5 □ キャベツ 15 △ きゅうり 10 △ パインアップル（シロップ漬け） 15 △ 酢 2 綿実油 1 □ 砂糖 0.2 □ 塩 0.2 こしょう 0.01	卵◆ 30 ○ もずく 10 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 30 △ かまぼこ 5 ○ しめじ 6 △ みつば 3 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 本みりん 0.5 でんぷん 0.5 □ だし昆布 0.5 けずり節 3 水 100 ゆば 1.5 ○ 豆腐 35 ○ かまぼこ 3 ○ えのきたけ 5 △ むきえんどう 3 △ うすくちしょうゆ 2 本みりん 1 塩 0.1 だし汁 25 でんぷん 2 □ しらすぼし 3 ○ 酒 0.5 綿実油 0.3 □ ビーマン 10 △ 砂糖 0.5 □ こいくちしょうゆ 1 ごま油 0.2 □ 本みりん 0.5 ごま 1 □	ワンタンの皮 7 □ 豚肉 20 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ たまねぎ 25 △ 干ししいたけ 0.3 △ もやし 10 △ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 120 きんときまめ（乾燥） 6 ○ ツナ（オイル漬け） 12 ○ キャベツ 20 △ きゅうり 10 △ オリーブオイル 1 □ 酢 2 砂糖 0.5 □ うすくちしょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.02
エネルギー／蛋白質	566kcal ／ 25.4g	605kcal ／ 24.9g	548kcal ／ 21.1g	562kcal ／ 21.0g	642kcal ／ 26.4g	586kcal ／ 22.1g	546kcal ／ 20.9g	552kcal ／ 21.7g	540kcal ／ 20.2g

○…あかいろのしょくひん（おもにからだをつくるもとになるしょくひん）　□…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（おもにからだのちょうしをととのえるもとになるしょくひん）　※上記材料は、天候等により急きょ変更する場合があります。　平均栄養摂取量　エネルギー585kcal　たんぱくしつ22.4g