

5月の予定献立表(小学校)



カルシウムたっぷりのほねぶと献立に登場するよ。

カミカミ献立のときに登場するよ。

精華町学校給食委員会

〇月〇日(△)

エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)

こんだて

たべもの三色分け

赤(あか)のたべもの
からだをつくるものになる
緑(みどり)のたべもの
からだのちようしをとのえる
黄(き)のたべもの
はたらくちからのものになる

食品名
使用量(g)

牛乳 飲用
献立に使用している食品
を記載しています。
中学年(3・4年
生)の量です。
玉ねぎ 80.0
にんじん 10.0
食べ物の三色分けを書
いています。
赤「体をつくるもの」
緑「体の調子を
ととのえるもの」
黄「はたらく力
になるもの」
☆食品名の横に、どの色のグルー
プの食べ物か書いています。

5月1日(水)

661kcal
29.1g

きゅうにゅう
しょくパン
ポークビーンズ
しおこんぶマカロニサラダ

食品名
使用量(g)

牛乳 飲用 1本
食パン(80g) 1枚
ぶた肉 20.0
大豆(乾) 15.0
じゃがいも 44.0
たまねぎ 44.0
にんじん 22.0
米油 1.0
ケチャップ 8.0
ウスターソース 2.0
トンカツソース 2.0
塩 0.4
こしょう 0.03
スープベースチキン 水
赤ワイン 20.0
上白糖 1.0
マカロニ(シェル) 8.0
ツナ 10.0
塩こんぶ 1.5
きゅうり 8.0
にんじん 8.0
ホールコーン 8.0
こしょう 0.01
ノンエッグマヨネーズ 6.0

5月2日(木)

629kcal
20.9g

きゅうにゅう
ちらしずし
キャベツのごまあえ
あかだし
かしわもち

食品名
使用量(g)

牛乳 飲用 1本
米 70.0
酢 9.0
上白糖 8.0
塩 0.7
たけのこ(水煮) 5.0
干しいたけ 0.5
にんじん 7.0
むき枝豆 5.0
高野豆腐(寿司用) 3.0
上白糖 1.0
うす口しょうゆ 1.0
みりん 0.5
干しいたけの戻し汁 10.0
ささみのり(個) 1個
キャベツ 33.0
こまつな(精華町産) 11.0
にんじん 6.0
すりごま 1.0
こいロしょうゆ 2.0
上白糖 1.0
豆腐 20.0
なめこ(水煮) 10.0
カットわかめ(乾) 0.5
たまねぎ 22.0
葉ねぎ 4.0
赤みそ 8.0
削り節 2.0
水 100.0
かしわもち 1個

5月7日(火)

579kcal
26.5g

きゅうにゅう
ごはん
ぶたキャベどのぐ
ちゅうかスープ

食品名
使用量(g)

牛乳 飲用 1本
米 80.0
ぶた肉 50.0
米油 1.0
キャベツ 50.0
にんじん 6.0
信州みそ 2.0
酒 0.7
こいロしょうゆ 2.5
しょうが 0.4
ケチャップ 3.0
りんご 3.0
上白糖 2.0
ウスターソース 1.0
コチジャン 0.3
トウバンジャン 0.1
とり肉 10.0
もやし 10.0
えのきたけ 11.0
たまねぎ 33.0
カットわかめ(乾) 0.3
塩 0.3
こしょう 0.03
うす口しょうゆ 3.0
ごま油 0.5
すりごま 0.5
スープベースチキン 4.0
水 100.0

5月8日(水)

620kcal
27.7g

きゅうにゅう
こくとうパン
ささみフライレモンソース
はるやさいのスープ

食品名
使用量(g)

牛乳 飲用 1本
黒糖パン(80g) 1枚
ささみ(40g) 1個
塩 0.3
こしょう 0.03
小麦粉 8.0
水 4.0
パン粉 10.0
米油 10.0
上白糖 1.5
うす口しょうゆ 1.8
みりん 2.0
レモン果汁 1.0
ワインナー(1cmカット) 10.0
ショルダーベーコン 5.0
アスパラガス 8.0
にんじん 11.0
たまねぎ 27.0
ホールコーン 5.0
塩 0.3
こしょう 0.02
うす口しょうゆ 3.0
スープベースチキン 4.0
水 100.0

5月9日(木)

665kcal
29.7g

きゅうにゅう
ごはん
さばのさいきょうに
こまつなのおひたし
たぬきじる

食品名
使用量(g)

牛乳 飲用 1本
米 80.0
さば(60g) 1切れ
しょうが 0.3
酒 1.0
白みそ 6.0
信州みそ 0.6
三温糖 5.0
うす口しょうゆ 2.0
水 15.0
こまつな(精華町産) 22.0
にんじん 10.0
キャベツ 15.0
こいロしょうゆ 2.0
上白糖 1.0
油揚げ 5.0
豆腐 20.0
板こんにやく 15.0
たまねぎ 20.0
にんじん 11.0
しょうが 1.0
葉ねぎ 4.0
こいロしょうゆ 2.0
うす口しょうゆ 2.5
塩 0.2
片栗粉 1.2
削り節 1.0
こんぶ 0.3
水 100.0

5月10日(金)

561kcal
21.3g

きゅうにゅう
ごはん
とりじゃが
あっさりづけ

食品名
使用量(g)

牛乳 飲用 1本
米 80.0
ぶた肉 30.0
酒 1.0
じゃがいも 77.0
系こんにやく 15.0
にんじん 16.0
片栗粉 44.0
たまねぎ 5.0
さやいんげん 3.0
うす口しょうゆ 2.0
こいロしょうゆ 4.0
みりん 1.0
削り節 1.0
水 30.0
キャベツ 26.0
きゅうり 16.0
にんじん 8.0
きざみこんぶ 0.2
上白糖 1.0
こいロしょうゆ 1.5

5月13日(月)

598kcal
24.2g

きゅうにゅう
ミルクパン
にくだんごのスープに
コーンソテー

食品名
使用量(g)

牛乳 飲用 1本
ミルクパン(60g) 1個
ぶたミンチ 30.0
たまねぎ 11.0
しょうが 0.8
うす口しょうゆ 1.5
片栗粉 0.2
塩 0.03
春雨 4.0
キャベツ 44.0
にんじん 6.0
しいたけ 4.0
酒 1.0
うす口しょうゆ 2.5
塩 0.4
こしょう 0.02
水 100.0
ワインナー(1cmカット) 15.0
にんじん 11.0
たまねぎ 33.0
ホールコーン 15.0
米油 0.5
塩 0.2
こしょう 0.02
こいロしょうゆ 0.5

5月14日(火)

614kcal
26.9g

きゅうにゅう
マーボーどうふ
もやしのナムル

食品名
使用量(g)

牛乳 飲用 1本
米 80.0
ぶた肉 20.0
豆腐 15.0
にんじん 80.0
たまねぎ 16.0
にんじん 50.0
葉ねぎ 4.0
しいたけ 4.0
しょうが 0.5
にんにく 0.2
しょうが 0.2
オリーブオイル 0.5
米粉 1.0
カレー粉 3.0
ケチャップ 7.0
塩 0.05
りんご 0.5
ココナッツミルク 0.5
ウスターソース 1.0
トンカツソース 1.0
こいロしょうゆ 40.0
上白糖 11.0
スープベースチキン 0.5
赤ワイン 1.0
チャツネ 3.0
水 1.0
みかん缶 0.02
もも缶 緑
パイナップル缶 緑
ヨーグルト(加糖) 赤
もも缶シロップ 赤

5月15日(水)

652kcal
22.4g

きゅうにゅう
むぎごはん
きらきらボークカレー
フルーツヨーグルト

食品名
使用量(g)

牛乳 飲用 1本
米 80.0
大麦 5.0
ぶた肉 30.0
塩 0.1
こしょう 0.03
たまねぎ(精華町産) 88.0
にんじん 25.0
じゃがいも 44.0
にんにく 0.3
しょうが 0.6
オリーブオイル 1.0
米粉 5.0
カレー粉 0.8
ケチャップ 5.0
塩 0.5
りんご 3.0
ココナッツミルク 3.0
ウスターソース 2.0
トンカツソース 3.0
こいロしょうゆ 2.0
上白糖 0.5
スープベースチキン 10.0
赤ワイン 1.0
チャツネ 2.0
水 40.0
みかん缶 20.0
もも缶 15.0
パイナップル缶 15.0
ヨーグルト(加糖) 30.0
もも缶シロップ 5.0

5月16日(木)

561kcal
22.9g

きゅうにゅう
ごはん
ちくげんに
かいそうサラダ

食品名
使用量(g)

牛乳 飲用 1本
米 80.0
ぶた肉 30.0
さつま揚げ 15.0
にんじん 16.0
大根 52.0
たけのこ(水煮) 10.0
板こんにやく 20.0
ごぼう 16.0
さやいんげん 5.0
こいロしょうゆ 5.0
三温糖 2.0
酒 1.0
みりん 1.0
米油 0.5
水 30.0
ひじき(乾) 0.5
きわわめ(乾・細め) 0.5
ロースハム 8.0
にんじん 6.0
ホールコーン 6.0
酢 2.0
塩 0.2
オリーブオイル 0.5
上白糖 0.5

5月17日(金)	630kcal 32.6g	5月20日(月)	572kcal 21.1g	5月21日(火)	759kcal 30.2g	5月22日(水)	605kcal 29.4g	5月23日(木)	659kcal 30.7g	5月24日(金)	612kcal 23.2g
ぎゅうにゅう ごはん かつおのいそべあげ めかぶのみそしる		ぎゅうにゅう ごはん デジカルビ ちゅうかサラダ		ぎゅうにゅう ごはん ザンギ どさんこじる		ぎゅうにゅう こくさんこむぎパン ぶたにくのケチャップいため こめこのマカロニスープ		ぎゅうにゅう えんどうごはん あつあげのそぼろあんかけ じゃがいものみそしる		ぎゅうにゅう ごはん(すくなめ) カレーうどん すのもの みかんゼリー	
食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)
赤 牛乳 飲用	1本	赤 牛乳 飲用	1本	赤 牛乳 飲用	1本	赤 牛乳 飲用	1本	赤 牛乳 飲用	1本	赤 牛乳 飲用	1本
黄 米	80.0	黄 米	80.0	黄 米	80.0	黄 米	80.0	黄 米	70.0	黄 米	70.0
赤 かつお(角切り)	60.0	赤 ぶた肉	30.0	赤 ぶた肉(60g)	1切	赤 ぶた肉	50.0	緑 えんどう豆(精華町産)	40.0	黄 うどん(冷)	60.0
緑 しょうが	0.5	緑 にんにく	0.5	緑 こいロしょうゆ	2.5	緑 しょうが	0.1	緑 塩	0.8	赤 ぶた肉	20.0
酒	1.0	緑 こいロしょうゆ	1.0	酒	1.0	赤 しょうが	0.01	酒	1.0	赤 油揚げ	8.0
緑 こいロしょうゆ	1.0	酒	0.5	緑 しょうが	1.0	赤 赤ワイン	1.0	こんぶ	0.5	緑 にんじん	11.0
黄 片栗粉	5.0	塩	0.1	緑 にんにく	0.5	黄 じゃがいも	22.0	赤 ぶたミンチ	20.0	緑 たまねぎ(精華町産)	47.0
黄 米油	6.0	黄 米油	0.5	黄 片栗粉	10.0	緑 たまねぎ	55.0	赤 厚揚げ	50.0	緑 葉ねぎ	4.0
黄 上白糖	2.0	黄 トッポギ	20.0	黄 米油	10.0	緑 にんじん	8.0	赤 たまねぎ	21.0	赤 カレー粉	0.7
黄 こいロしょうゆ	1.7	緑 キャベツ	37.0	赤 さげ(角切り)	20.0	緑 ピーマン	8.0	緑 にんじん	11.0	黄 片栗粉	1.0
緑 しょうが	0.2	緑 たまねぎ	22.0	塩	0.1	緑 ケチャップ	13.0	緑 しょうが	0.5	黄 みりん	2.5
みりん	1.0	緑 にんじん	11.0	酒	1.0	黄 ウスターソース	1.5	赤 上白糖	1.0	塩	0.5
赤 青のり	0.1	にら	4.0	黄 じゃがいも	27.0	緑 トンカツソース	1.0	塩	0.2	こしょう	0.02
赤 油揚げ	8.0	緑 キムチ	4.0	緑 にんじん	11.0	黄 片栗粉	0.3	こいロしょうゆ	1.5	こいロしょうゆ	4.5
赤 めかぶ(乾)	1.0	赤 赤みそ	0.5	緑 葉ねぎ	4.0	黄 米粉マカロニ(星型)	4.0	うすロしょうゆ	2.0	うすロしょうゆ	2.5
赤 たまねぎ	27.0	赤 信州みそ	2.0	緑 ホールコーン	5.0	黄 ペーコン	5.0	みりん	1.5	削り節	2.0
緑 にんじん	8.0	スーパースチキン	0.5	赤 カットわかめ(乾)	0.3	赤 ショルダーベーコン	5.0	酒	1.0	水	80.0
緑 もやし	20.0	緑 コチジャン	0.2	赤 信州みそ	8.0	緑 キャベツ	22.0	黄 片栗粉	0.8	緑 大根	35.0
緑 葉ねぎ	4.0	黄 上白糖	0.8	赤 赤みそ	1.0	緑 たまねぎ	27.0	削り節	0.5	赤 カットわかめ(乾)	1.0
赤 信州みそ	2.0	みりん	0.3	黄 バター	0.5	緑 にんじん	11.0	水	20.0	赤 ちりめんじゃこ	3.0
削り節	8.0	緑 にんじん	8.0	削り節	2.0	緑 パセリ	0.5	黄 じゃがいも	22.0	黄 うすロしょうゆ	1.0
水	100.0	緑 切り干し大根	4.0	水	100.0	塩	0.3	緑 こまつな(精華町産)	16.0	黄 上白糖	1.0
		緑 きゅうり	11.0			こしょう	0.02	緑 たまねぎ	33.0	酢	2.0
		酢	2.0			うすロしょうゆ	3.0	緑 葉ねぎ	4.0	塩	0.2
		うすロしょうゆ	1.5			スーパースチキン	5.0	赤 信州みそ	8.0	黄 みかんゼリー	1個
		上白糖	1.0			水	100.0	削り節	2.0		
		ごま油	0.2					水	100.0		
		いりごま	1.0								

食育の日の献立

日本全国おいしいものめぐり

～北海道～



えんどうめは、各校の児童が
むいて、給食室でおいしいえん
どうごはんに仕上げます。

5月27日(月)	612kcal 23.3g	5月28日(火)	600kcal 34.1g	5月29日(水)	576kcal 23.0g	5月30日(木)	650kcal 29.1g	5月31日(金)	644kcal 22.9g
ぎゅうにゅう まっちゃあげパン チキンサラダ もちもちスープ		ぎゅうにゅう たきこみごはん さわらのゆうあんだれ さつきじる		ぎゅうにゅう ごはん やきビーフン キムチスープ		ぎゅうにゅう ごはん すっぱくないす こまつなとじゃこのために たまねぎとかまぼこのすましる		ぎゅうにゅう ごはん ようふうきんびら しめじのみそしる	
食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)
赤 牛乳 飲用	1本	赤 牛乳 飲用	1本	赤 牛乳 飲用	1本	赤 牛乳 飲用	1本	赤 牛乳 飲用	1本
黄 小型コッパン(40g)	1個	黄 米	70.0	黄 米	80.0	赤 牛乳 飲用	1本	黄 米	80.0
黄 米油	6.0	赤 ぶた肉	15.0	黄 ビーフン	15.0	赤 ぶた肉(60g)	1切	黄 じゃがいも	77.0
赤 きな粉	7.0	緑 にんじん	6.0	赤 ぶた肉	15.0	緑 しょうが	1.0	黄 米油	6.0
緑 抹茶	0.4	緑 葉ねぎ	4.0	赤 いか	10.0	緑 にんにく	0.5	赤 牛肉	30.0
黄 上白糖	6.0	こいロしょうゆ	3.0	塩	0.1	黄 三温糖	5.0	つきこんにやく	15.0
塩	0.01	うすロしょうゆ	3.0	こしょう	0.01	酒	2.0	緑 にんじん	22.0
赤 ささみフレーク	10.0	みりん	2.0	緑 たまねぎ	16.0	酢	7.0	緑 さやいんげん	8.0
緑 キャベツ	27.0	酒	2.0	緑 葉ねぎ	27.0	こいロしょうゆ	6.0	塩	0.1
緑 にんじん	6.0	赤 さわら(60g)	1切	黄 キャベツ	42.0	黄 片栗粉	0.5	こいロしょうゆ	3.0
緑 ホールコーン	8.0	みりん	1.0	緑 葉ねぎ	8.0	緑 こまつな(精華町産)	27.0	黄 三温糖	1.0
緑 レモン果汁	0.3	黄 三温糖	1.0	緑 しょうが	0.6	緑 にんじん	11.0	みりん	1.0
塩	0.3	酒	0.8	緑 にんにく	0.2	赤 ちりめんじゃこ	5.0	酒	1.0
こしょう	0.03	こいロしょうゆ	2.2	黄 米油	0.5	黄 ごま油	0.3	一味唐辛子	0.01
酢	2.0	ゆず果汁	0.3	塩	0.4	酒	0.5	緑 しめじ	11.0
黄 上白糖	1.0	黄 片栗粉	0.4	こしょう	0.04	うすロしょうゆ	1.0	緑 キャベツ	16.0
黄 オリーブオイル	1.0	赤 ぶた肉	15.0	こいロしょうゆ	3.0	みりん	0.5	緑 たまねぎ	33.0
黄 白玉団子(冷)	30.0	赤 ちくわ	8.0	赤 ぶた肉	10.0	黄 いりごま	1.0	緑 にんじん	11.0
緑 にんじん	11.0	緑 たまねぎ	21.0	赤 豆腐	15.0	赤 かまぼこ	15.0	赤 信州みそ	8.0
緑 たまねぎ	44.0	緑 ごぼう	11.0	緑 にんじん	8.0	緑 たまねぎ	11.0	削り節	2.0
緑 ウインナー(1cmカット)	20.0	緑 たけのこ(水煮)	10.0	緑 チンゲンサイ	22.0	緑 葉ねぎ	33.0	水	100.0
赤 パセリ	0.5	緑 にんじん	6.0	緑 キムチ	15.0	緑 葉ねぎ	4.0		
塩	0.3	赤 信州みそ	8.0	緑 いたけ	6.0	うすロしょうゆ	3.0		
こしょう	0.01	削り節	2.0	うすロしょうゆ	1.0	みりん	0.5		
スーパースチキン	5.0	水	100.0	赤 赤みそ	3.0	塩	0.1		
うすロしょうゆ	3.0			赤 信州みそ	2.0	削り節	1.0		
水	80.0			スーパースチキン	4.0	こんぶ	0.3		
				水	100.0	水	100.0		

連休中も

規則正しい

生活を!

早寝



早起き



朝ごはん

