



5月分 献立予定表



令和3年度
新宮町立相島小学校
新宮町立新宮中学校相島分校

給食日	曜日	牛乳	献立名	使われている食品と主な働き			熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)
				きいろ	あか	みどり			
				熱や力のもとになる	血や肉、骨になる	体の調子を整える			
6	木	○	【端午の節句(5月5日(水))】 コッペパン 黒豆きなこクリーム 親子うどん ひじきのさっぱり和え 柏餅	パン・くろまめきなこクリーム うどん・ごまあぶら・さとう かしわもち	ぎゅうにゅう・とりにく・たまご ひじき★・ハム	にんじん・たまねぎ・ねぎ キャベツ・きゅうり・とうもろこし	620	23.0	22.5
7	金	○	ビーフストロガノフ(麦ごはん) ほうれん草のサラダ かりかりだいすカレー	こめ・むぎ・バター・こむぎこ オリーブあぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく なまクリーム・ハム・だいす	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム エリンギ・しめじ・えだまめ・トマト レモン・ほうれん草・とうもろこし	655	24.4	21.9
10	月	○	麦ごはん ひじきと野菜の豆腐揚げ 小松菜の和え物 なめこ汁	こめ・むぎ・あぶら さとう	ぎゅうにゅう・ひじきとやさいのとうふあげ しらすほし・とうふ・わかめ★・みそ	こまつな・にんじん・はくさい なめこ・えのきたけ	600	21.3	19.8
11	火	○	キャロットパン 拍子餅 切干大根とささみの酢の物 いちご	パン・ちゅうかめん・ごま さとう・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ とうにゅう・とりにく	チンゲンサイ・もやし・たけのこ しいたけ・たまねぎ・きりぼしだいこん きゅうり・にんじん・いちご	622	27.1	25.6
12	水	○	さばそぼろ丼(麦ごはん) 小松菜のアーモンド和え すまし汁 びわゼリー	こめ・むぎ・あぶら さとう・アーモンド・ふ びわゼリー	ぎゅうにゅう・さば	こんにゃく・さやいんげん・こまつな キャベツ・きりぼしだいこん えのきたけ・にんじん・ねぎ	634	21.4	18.8
13	木	○	ぶどうねじりコッペパン クリームソースハンバーグ 甘夏サラダ レンズ豆のカレー風味スープ	パン・こむぎこ・バター あぶら・オリーブあぶら・さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう・ハンバーグ・なまクリーム レンズまめ・ベーコン	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム あまなつみかん・きゅうり・キャベツ セロリ	707	27.9	28.8
14	金	○	麦ごはん いわしの梅煮 小松菜のごまあえ 呉汁	こめ・むぎ・さとう ごま・じゃがいも	ぎゅうにゅう・いわし・あぶらあげ だいす・みそ	うめ・こまつな・もやし・にんじん たまねぎ・ねぎ	605	25.0	16.2
17	月	○	ミートボールカレー(麦ごはん) フルーツヨーグルト	こめ・むぎ・じゃがいも あぶら・バター・さとう	ぎゅうにゅう・つくね・だいす とうにゅう・ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・みかん パイナップル	736	20.8	24.4
18	火	○	スパゲティサンド (青割りのコッペパン、スパゲティミートソース) 磯サラダ アセロラゼリー	パン・スパゲティ・あぶら ごま・さとう・ごまあぶら アセロラゼリー	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・ぶたにく チーズ・わかめ★	たまねぎ・にんじん・キャベツ とうもろこし	638	23.4	19.7
19	水	○	麦ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 五目きんぴら みそ汁	こめ・むぎ・マヨネーズ あぶら・さとう・ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう・さけ・とうふ わかめ★・みそ	レモン・とうもろこし・たまねぎ・マッシュルーム れんこん・にんじん・しいたけ・こんにゃく さやいんげん・えのきたけ・ねぎ	659	26.5	22.2
20	木	○	パン 焼売 グリーンサラダ 春雨スープ	パン・あぶら・さとう ごまあぶら・はるさめ	ぎゅうにゅう・シュウマイ・ハム ぶたにく	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし・たまねぎ もやし・にら	594	25.6	20.3
21	金	○	麦ごはん 味付のり ごぼうと牛肉の炊き合わせ ひじき入りみそ汁	こめ・むぎ・あぶら さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・のり★・ぎゅうにく・あつあげ とうふ・あぶらあげ・ひじき★・みそ	にんじん・ごぼう・たけのこ・こんにゃく たまねぎ・ねぎ	648	26.4	17.7
24	月	○	麦ごはん さばのみぞれ煮 かんぴょうサラダ みそ汁	こめ・むぎ・ごま さとう・ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう・さば・とりにく とうふ・あぶらあげ・わかめ★・みそ	だいこん・キャベツ かんぴょう・たまねぎ・ねぎ	686	26.3	22.3
25	火	○	食パン りんごジャム スペイン風バイクドエッグ キャロットサラダ ソパデアホ ヨーグルト	パン・りんごジャム・アーモンド オリーブあぶら・さとう・クルトン	ぎゅうにゅう・バイクドエッグ・とりにく ベーコン・ヨーグルト	にんじん・たまねぎ・トマト マッシュルーム	606	22.1	22.1
26	水	○	麦ごはん 海藻ふりかけ 鶏肉のつけ焼き もすく入りかきたま汁	こめ・むぎ・ごま・さとう でんぷん	ぎゅうにゅう・わかめ★・あおのり★ かつおぶし・しらすほし・とりにく もすく★・たまご	えのきたけ・にんじん・ねぎ	600	26.2	18.3
27	木	○	フィッシュバーガー (前割りのパン、ホキフライ、タルタルソース、キャベツ) ラビオリスープ	パン・タルタルソース・あぶら じゃがいも・ラビオリ	ぎゅうにゅう・ホキ	キャベツ・たまねぎ・にんじん セロリ・トマト	632	23.6	25.9
28	金	○	いり大豆ご飯 響響 にら入りみそ汁 オレンジ	こめ・あぶら・さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう・だいす・しらすほし はるまき・みそ	にんじん・しいたけ・たまねぎ もやし・にら・オレンジ	675	20.7	27.5
31	月	○	麦ごはん きびなごのかりかりフライ きゅうりのナムル みそ汁	こめ・むぎ・あぶら ごま・さとう・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・きびなご・とうふ あぶらあげ・わかめ★・みそ	きゅうり・にんじん・もやし たまねぎ・キャベツ・ねぎ	663	24.6	20.8

※ 体をつくる(赤)の仲間と体の調子を整える(緑)の働きもある食材に★印をつけています。
 ※ 材料購入等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。
 ※ 問い合わせがございましたら、学校へご連絡ください。