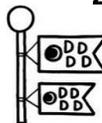


2021年



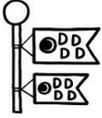
5月 献立表

■ 牛乳は毎日つきます。
 ■ 都合により献立の一部を変更することがあります。
 ■ 学校給食における、調理工程および加工品等の微量混入（コンタミネーション）の可能性は回避できません。

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
憲法記念日	みどりの日	こどもの日	○ ラーメン ○ フライビーンズ △ りんごジャム	○ 鶏すき煮 ○ おぼろごはん
			○ 干中華麺 豚肉 人参 にら キャベツ 玉ねぎ もやし 油 鶏からスープ缶 淡しょうゆ 塩 こしょう ○ 大豆 でんぷん 油 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん △ りんごジャム	○ 鶏肉 煮物ふ 豆腐 人参 糸こんにゃく キャベツ 白ねぎ 玉ねぎ ごぼう えのきたけ 油 砂糖 濃しょうゆ 酒 ○ まぐろ油漬け 白ごま 濃しょうゆ みりん
10 ○ 親子丼 ○ ジャーマンポテト	11 ○ きつねうどん ● (うどんのあげ) ○ もやしとにらの ソテー △ ココアクリーム	12 □ カレーピラフ ○ チキンナゲット ○ 野菜スープ	13 ○ クリームシチュー ○ キャベツと コーンのソテー	14 ○ さわらのねりごま ソース ● きんぴらごぼう ○ すまし汁
○ 鶏肉 卵 うすあげ 人参 青ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ 油 削り節 砂糖 酒 濃しょうゆ 淡しょうゆ ○ ベーコン ジャがいも 人参 パセリ 玉ねぎ 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ 塩 こしょう	○ 干うどん 鶏肉 人参 青ねぎ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ ● すしあげ 砂糖 濃しょうゆ ○ 豚肉 にら もやし 油 濃しょうゆ 塩 こしょう △ ココアクリーム	□ アルファ化米 アルファ化もち米 豚肉 人参 玉ねぎ 枝豆 にんにく 油 塩 カレールー カレー粉 ケチャップ こしょう ○ チキンナゲット 油 ○ ベーコン ジャがいも パセリ 人参 玉ねぎ キャベツ 油 塩 こしょう 淡しょうゆ チキンコンソメ ローリエ	○ 鶏肉 ジャがいも 人参 玉ねぎ えんどう豆 油 牛乳 バター 小麦粉 スキムミルク 粉チーズ 塩 こしょう ○ ベーコン とうもろこし キャベツ 油 淡しょうゆ 塩 こしょう	○ さわら 砂糖 みりん 酒 信州みそ 白ごま ねりごま 濃しょうゆ ● 豚肉 つきこんにゃく 人参 ごぼう 油 ごま油 みりん 砂糖 濃しょうゆ 一味唐辛子 ○ 豆腐 人参 玉ねぎ 青ねぎ えのきたけ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ
17 ○ ピピンバ(肉) ● ピピンバ(野菜) △ (きざみのり) ○ わかめスープ	18 ○ さけの エスカベッシュ ○ 豆乳コーンスープ △ いちごジャム	19 食育献立(長野県) ○ 照り焼き ハンバーグ ● 粉豆腐の炒り煮 ○ みそ汁	20 ○ ミートスパゲティ ○ キャベツの コンソメ煮	21 ○ 関東煮 ○ もやしのピリ辛 炒め
○ 牛肉 土しょうが 濃しょうゆ 砂糖 オイスター 酒 油 ● チンゲン菜 人参 もやし 白ごま 淡しょうゆ 砂糖 油 ごま油 △ 刻みのり ○ 鶏肉 干わかめ 豆腐 人参 玉ねぎ 青ねぎ 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう	○ さけ 塩 こしょうでんぷん 油 人参 玉ねぎ セロリー にんにく レモン果汁 砂糖 酢 淡しょうゆ オリーブ油 ○ 鶏肉 ジャがいも 玉ねぎ 人参 とうもろこし 豆乳 クリームコーン缶 チキンコンソメ 油 でんぷん 塩 こしょう △ いちごジャム	○ ハンバーグ 砂糖 みりん 濃しょうゆ でんぷん ● 粉豆腐 ちくわ うすあげ 人参 青ねぎ 干しいたけ 油 削り節 砂糖 淡しょうゆ みりん ○ 人参 青ねぎ キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 削り節 信州みそ	○ スパゲティ 豚ひき肉 人参 パセリ 玉ねぎ 干しいたけ チキンコンソメ ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 油 塩 こしょう ○ 鶏肉 キャベツ 油 酒 チキンコンソメ みりん 淡しょうゆ	○ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ ジャがいも こんにゃく 人参 削り節 砂糖 濃しょうゆ ○ 豚肉 人参 もやし 油 ごま油 コチュジャン 砂糖 濃しょうゆ 酒 塩 こしょう
24 ○ カレーライス ○ 梅ドレサラダ ☆ みかんゼリー	25 ○ マーボー春雨 ○ 揚げぎょうざ △ チーズ(角)	26 ○ さばのしょうが煮 ○ みそけんちん汁	27 ○ 厚揚げの中華煮 ○ ひじきの洋風煮 △ きなこクリーム	28 ○ ジャがいもの そぼろ煮 ○ チンゲン菜のごま 炒め
○ 牛肉 ジャがいも 人参 玉ねぎ 油 カレールー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう ○ とうもろこし 人参 キャベツ ねり梅 ごま油 淡しょうゆ 酢 砂糖 ☆ みかんゼリー	○ 豚肉 春雨 チンゲン菜 人参 青ねぎ たけのこ 土しょうが にんにく 干しいたけ 油 ごま油 中華スープ 濃しょうゆ 砂糖 トリガツツ オイスター 塩 こしょう ○ ぎょうざ 油 △ チーズ(角)	○ さば 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒 ○ 鶏肉 豆腐 つきこんにゃく 人参 青ねぎ キャベツ ごぼう もやし 油 煮干し 信州みそ	○ 豚肉 厚揚げ うずら卵 人参 キャベツ 土しょうが 干しいたけ 油 中華スープ 砂糖 濃しょうゆ でんぷん ○ ベーコン 人参 とうもろこし ひじき 油 チキンコンソメ 砂糖 濃しょうゆ みりん △ きなこクリーム	○ 豚ひき肉 ジャがいも 人参 玉ねぎ 枝豆 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ でんぷん ○ 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 白ごま 油 ごま油 濃しょうゆ みりん
31 ○ きびなごフライ ● かつおでんぶ ○ 豚汁	えんどうまめ (13日 クリームシチュー)		きびなごフライ&かつおでんぶ (31日)	
○ きびなごフライ 油 ● 粉かつお 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん ○ 豚肉 豆腐 ジャがいも 青ねぎ 人参 キャベツ 油 削り節 信州みそ	えんどう豆は春が旬の野菜です。きれいな緑色とさわやかな香り、ほのかな甘みがあります。種類は大きく分けて、きぬさやのようにさやごと食べる「さやえんどう」、えんどう豆のように中の実を食べる「実えんどう」、スナックえんどうのようにさやと豆の両方食べるものがあります。実えんどうであるえんどう豆は「うすいえんどう」とも呼ばれています。これは、明治時代にアメリカから大阪府羽曳野市碓井という地区に入ってきたため、このような名前がつけられました。		きびなごは、体長が10cm前後の細長い魚です。きびなごは骨がやわらかく、頭から尾まで食べることができます。きびなごをはじめとする骨ごと食べられる小魚は、骨や歯のもととなるカルシウムが豊富です。 でんぶとは、魚や肉を細かくしたつくだ煮の一種です。でんぶにはいろいろな種類があります。給食で作るかつおでんぶは粉状のかつお節と白ごまを合わせ、砂糖、しょうゆ、みりんなどで甘辛く味付けしています。	

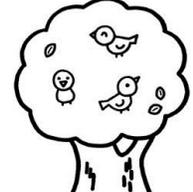
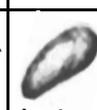
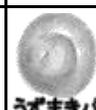
	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪(和)比 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
5月栄養価平均値	660	15.2	28.6	327	79	2.0	2.9	379	0.49	0.75	25	2.3	3.4
文部科学省基準値	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5以上

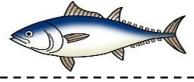
2021年



5月 献立表

■ 牛乳は毎日つきます。
 ■ 都合により献立の一部を変更することがあります。
 ■ 学校給食における、調理工程および加工品等の微量混入（コンタミネーション）の可能性は回避できません。

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
憲法記念日	みどりの日	こどもの日	 コッペリン ◎ ラーメン ○ フライビーンズ △ りんごジャム	 ごはん ◎ 鶏すき煮 ○ おぼろごはん
			◎ 干中華麺 豚肉 人参 にら キャベツ 玉ねぎ もやし 油 鶏からスープ缶 淡しょうゆ 塩 こしょう ○ 大豆 でんぷん 油 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん △ りんごジャム	◎ 鶏肉 煮物ふ 豆腐 人参 糸こんにゃく キャベツ 白ねぎ 玉ねぎ ごぼう えのきたけ 油 砂糖 濃しょうゆ 酒 ○ まぐろ油漬け 白ごま 濃しょうゆ みりん
10 ◎ 親子丼 ○ ジャーマンポテト  ごはん	11 ◎ きつねうどん ● (うどんのあげ) ○ もやしとにらの ソテー △ ココアクリーム  うずまきパン	12 □ カレーピラフ ○ チキンナゲット ◎ 野菜スープ  アルファ化米	13 ◎ クリームシチュー ○ キャベツと コーンのソテー  ココア食パン	14 ◎ さわらのねりごま ソース ● きんぴらごぼう ◎ すまし汁  ごはん
◎ 鶏肉 卵 うすあげ 人参 青ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ 油 削り節 砂糖 酒 濃しょうゆ 淡しょうゆ ○ ベーコン じゃがいも 人参 パセリ 玉ねぎ 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ 塩 こしょう	◎ 干うどん 鶏肉 人参 青ねぎ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ ● すしあげ 砂糖 濃しょうゆ ○ 豚肉 にら もやし 油 濃しょうゆ 塩 こしょう △ ココアクリーム	□ アルファ化米 アルファ化もち米 豚肉 人参 玉ねぎ 枝豆 にんにく 油 塩 カレールー カレー粉 ケチャップ こしょう ○ チキンナゲット 油 ◎ ベーコン じゃがいも パセリ 人参 玉ねぎ キャベツ 油 塩 こしょう 淡しょうゆ チキンコンソメ ローリエ	◎ 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ えんどう豆 油 牛乳 バター 小麦粉 スキムミルク 粉チーズ 塩 こしょう ○ ベーコン とうもろこし キャベツ 油 淡しょうゆ 塩 こしょう	○ さわら 砂糖 みりん 酒 信州みそ 白ごま ねりごま 濃しょうゆ ● 豚肉 つきこんにゃく 人参 ごぼう 油 ごま油 みりん 砂糖 濃しょうゆ 一味唐辛子 ◎ 豆腐 人参 玉ねぎ 青ねぎ えのきたけ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ
17 ◎ ピピンバ(肉) ● ピピンバ(野菜) △ (きざみのり) ◎ わかめスープ  ごはん	18 ○ さけの エスカベッシュ ◎ 豆乳コーンスープ △ いちごジャム  コッペリン	19 食育献立(長野県) ○ 照り焼き ハンバーグ ● 粉豆腐の炒り煮 ◎ みそ汁  ごはん	20 ◎ ミートスパゲティ ○ キャベツの コンソメ煮  さつまいもパン	21 ◎ 関東煮 ○ もやしのピリ辛 炒め  むぎごはん
○ 牛肉 土しょうが 濃しょうゆ 砂糖 オイスターソース 酒 油 ● チンゲン菜 人参 もやし 白ごま 淡しょうゆ 砂糖 油 ごま油 △ 刻みのり ◎ 鶏肉 干わかめ 豆腐 人参 玉ねぎ 青ねぎ 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう	○ さけ 塩 こしょうでんぷん 油 人参 玉ねぎ セロリー にんにく レモン果汁 砂糖 酢 淡しょうゆ オリーブ油 ◎ 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 とうもろこし 豆乳 クリームコーン缶 チキンコンソメ 油 でんぷん 塩 こしょう △ いちごジャム	○ ハンバーグ 砂糖 みりん 濃しょうゆ でんぷん ● 粉豆腐 ちくわ うすあげ 人参 青ねぎ 干しいたけ 油 削り節 砂糖 淡しょうゆ みりん ◎ 人参 青ねぎ キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 削り節 信州みそ	◎ スパゲティ 豚ひき肉 人参 パセリ 玉ねぎ 干しいたけ チキンコンソメ ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 油 塩 こしょう ○ 鶏肉 キャベツ 油 酒 チキンコンソメ みりん 淡しょうゆ	◎ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ じゃがいも こんにゃく 人参 削り節 砂糖 濃しょうゆ ○ 豚肉 人参 もやし 油 ごま油 コチュジャン 砂糖 濃しょうゆ 酒 塩 こしょう
24 ◎ カレーライス ○ 梅ドレサラダ ☆ ヨーグルト  ごはん	25 ◎ マーボー春雨 ○ 揚げぎょうざ △ チーズ(角)  うずまきパン	26 ○ さばのしょうが煮 ◎ みそけんちん汁  ごはん	27 ◎ 厚揚げの中華煮 ○ ひじきの洋風煮 △ きなこクリーム  食パン	28 ◎ じゃがいもの そばろ煮 ○ チンゲン菜のごま炒め ● みたらし団子  ごはん
◎ 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 カレールー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう カレー粉 ○ とうもろこし 人参 キャベツ ねり梅 ごま油 淡しょうゆ 酢 砂糖 ☆ ヨーグルト	◎ 豚肉 春雨 チンゲン菜 人参 青ねぎ たけのこ 土しょうが にんにく 干しいたけ 油 ごま油 中華スープ 濃しょうゆ 砂糖 トマトソース オイスター 塩 こしょう ○ ぎょうざ 油 △ チーズ(角)	○ さば 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒 ◎ 鶏肉 豆腐 つきこんにゃく 人参 青ねぎ キャベツ ごぼう もやし 油 煮干し 信州みそ	◎ 豚肉 厚揚げ うすら卵 人参 キャベツ 土しょうが 干しいたけ 油 中華スープ 砂糖 濃しょうゆ でんぷん ○ ベーコン 人参 とうもろこし ひじき 油 チキンコンソメ 砂糖 濃しょうゆ みりん △ きなこクリーム	◎ 豚ひき肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 枝豆 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ でんぷん ○ 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 白ごま 油 ごま油 濃しょうゆ みりん ● 白玉団子 濃しょうゆ 砂糖 でんぷん
31  ごはん ○ ホキフライ ● かつおでんぷん ◎ 豚汁 ○ ホキフライ 油 ウスターソース 砂糖 ● 粉かつお 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん ◎ 豚肉 豆腐 じゃがいも 青ねぎ 人参 キャベツ 油 削り節 信州みそ	えんどうまめ (13日 クリームシチュー) 		かつおでんぷん (31日)	
えんどう豆は春が旬の野菜です。きれいな緑色とさわやかな香り、ほのかな甘みがあります。種類は大きく分けて、きぬさやのようにさやごと食べる「さやえんどう」、えんどう豆のように中の実を食べる「実えんどう」、スナックえんどうのようにさやと豆の両方食べるものがあります。実えんどうであるえんどう豆は「うすいえんどう」とも呼ばれています。これは、明治時代にアメリカから大阪府羽曳野市碓井という地区に入ってきたため、このような名前がつけられました。		でんぷんとは、魚や肉を細かくほぐしたつくた煮の一種です。でんぷんにはいろいろな種類があります。巻きすしやちらしずしによく使う桜でんぷんは、白身魚から作ります。中国などアジア諸国では、豚肉などを繊維状になるまで煮た肉でんぷんが一般的です。 給食で作るかつおでんぷんは粉状のかつお節と白ごまを合わせ、砂糖、しょうゆ、みりんなどで甘辛く味付けしています。		



	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪1対比 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
5月栄養価平均値	846	15.0	26.8	359	98	2.7	3.6	472	0.65	0.85	27	2.9	4.6
文部科学省基準値	830	13~20	20~30	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7以上