

5月 献立表

御所市学校給食センター

※毎日の牛乳は、赤のグループです。

日付	献立名	黄	赤	緑	調味料など	小学生 13歳以下 たんぱく質 脂質	中学生 13歳以上 たんぱく質 脂質
6日 (木)	麦ごはん	米 小麦	鶏肉	玉ねぎ 人参 グリンピース	濃口しょうゆ ウスターソース	713kcal 18.0g 15.9g	819kcal 20.4g 18.0g
	チキンカレー	じゃがいも カレールウ 油			カレー粉 塩 こしょう		
	切干大根のサラダ			切干大根 人参 コーン	青じそドレッシング		
	豆乳杏仁フルーツ	豆乳杏仁豆腐		ミックスフルーツ			
7日 (金)	減量パン	パン				711kcal 23.2g 25.9g	883kcal 27.6g 30.9g
	ポロニアカツ	油	ポロニアカツ				
	こんにゃくサラダ	糸こんにゃく(白)	カニカマフレーク	きゅうり 人参	中華ドレッシング		
	焼きそば	焼きそば麺 油	豚肉	キャベツ 人参 青ピーマン	ウスターソース トンカツソース 塩 こしょう		
10日 (月)	ごはん	米				745kcal 24.0g 16.7g	802kcal 26.8g 17.4g
	たちうおフライ	油	太刀魚フライ				
	アスパラガスのごま和え			アスパラガス 人参	ごま和えの素		
	若竹汁		わかめ かまぼこ 木綿豆腐	たけのこ 人参 玉ねぎ	濃口しょうゆ 塩 だしパック		
11日 (火)	ごはん	米				785kcal 26.3g 24.0g	932kcal 31.9g 30.1g
	蒸ししゅうまい(小2・中3個)		野菜入りしゅうまい				
	わかめとツナのサラダ		茎わかめ ツナ	コーン	ねぎごまドレッシング		
	八宝菜	油 でん粉	豚肉 かまぼこ	白菜 玉ねぎ 人参 もやし ブロッコリー ぶなしめじ	こしょう 中華スープ 濃口しょうゆ 塩		
12日 (水)	パン リンゴジャム	パン リンゴジャム				674kcal 27.4g 21.5g	812kcal 31.9g 25.6g
	ささみカツ	油	ささみフライ				
	エリンギのケチャップ炒め	油 砂糖	ショルダーベーコン 大豆	玉ねぎ エリンギ	トマトケチャップ ウスターソース 塩		
	ポトフ	じゃがいも 油	チキンウインナー	玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ	コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
13日 (木)	ゆかりごはん	米			ゆかり	691kcal 26.1g 14.7g	767kcal 28.5g 15.8g
	豆腐ハンバーグ	でん粉	豆腐ハンバーグ	ぶなしめじ えのきだけ	コンソメ 濃口しょうゆ こしょう		
	切干大根の煮物	砂糖	平天 うす揚げ	切干大根 人参	濃口しょうゆ だしパック		
	奈良のっぺ	里芋 突きこんにゃく 砂糖 でん粉	鶏肉 竹輪 がんもどき	ごぼう 大根 人参	濃口しょうゆ だしパック		
14日 (金)	パン ビーナッツジャム	パン ビーナッツジャム				656kcal 29.3g 23.2g	767kcal 32.8g 25.5g
	鶏肉のマーマレード焼き		鶏肉のマーマレード焼き				
	野菜炒め	油	ロースハム	キャベツ 人参 小松菜	塩 こしょう コンソメ		
	トマトスープ	油	チキンウインナー	玉ねぎ 人参 ダイストマト缶 パセリ	濃口しょうゆ こしょう		
17日 (月)	ごはん 味付けのり	米	味付けのり			727kcal 24.1g 18.6g	812kcal 26.9g 20.7g
	厚焼き玉子		厚焼き玉子				
	ほうれん草の煮浸し	砂糖	うす揚げ	ほうれん草 ぶなしめじ	濃口しょうゆ みりん だしパック		
	豚じゃが	じゃがいも 突きこんにゃく 砂糖 油	豚肉 平天	グリンピース 玉ねぎ 人参	酒 みりん 濃口しょうゆ だしパック		
18日 (火)	ごはん	米				655kcal 19.8g 17.3g	772kcal 24.1g 21.6g
	肉団子(小1・中2個)		野菜入り肉団子				
	かむかむ炒め	油 砂糖	茎わかめ 牛ひき肉	人参	濃口しょうゆ 酒 みりん		
	もやしの中華スープ	油	カットベーコン	もやし 人参 玉ねぎ えのきだけ しょうが 青ねぎ	中華スープ 塩 こしょう 濃口しょうゆ		
19日 (水)	ハンバーガー	パン				622kcal 27.4g 20.2g	736kcal 31.4g 21.9g
	ハンバーグ ケチャップ	ハンバーグ		ケチャップ(個袋)			
	キャベツソテー	油		キャベツ 人参	カレー粉 濃口しょうゆ		
	豆乳クラムチャウダー	じゃがいも 油	ホタテフレーク 豆乳 ショルダーベーコン	玉ねぎ 人参 パセリ	コンソメ 濃口しょうゆ こしょう		
20日 (木)	ごはん	米				771kcal 21.9g 24.7g	863kcal 24.3g 28.6g
	コロッケ	油	コロッケ				
	豚肉の生姜炒め	砂糖 油	豚肉	しょうが 玉ねぎ 人参 青ねぎ	みりん 濃口しょうゆ 酒 塩		
	みそ汁		わかめ 木綿豆腐 米みそ	大根 玉ねぎ 人参	だしパック		
21日 (金)	減量パン	パン				641kcal 25.0g 18.4g	773kcal 33.2g 22.8g
	ウインナー(小1・中2本)		あらびきチキンウインナー				
	花野菜のサラダ		ロースハム	ブロッコリー カリフラワー	和風ドレッシング(だし)		
	ペンネのトマトソース	ペンネ 砂糖 油	豚ひき肉	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ パセリ	ウスターソース トマトケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう		
24日 (月)	ごはん	米				639kcal 23.0g 14.9g	740kcal 24.9g 15.3g
	いわしの生姜煮		いわしの生姜煮				
	塩こんぶ和え	白ごま	塩昆布	白菜 人参 ブロッコリー			
	すまし汁		豆腐 かまぼこ	人参 玉ねぎ 青ねぎ	だしパック 濃口しょうゆ 塩		
25日 (火)	ごはん	米				715kcal 20.4g 20.9g	828kcal 23.7g 25.1g
	スタミナ豚丼の具	突きこんにゃく 砂糖 でん粉 油	豚肉	玉ねぎ 人参 干しいたけ 青ねぎ にんにく	濃口しょうゆ 酒 中華スープ 塩		
	揚げ餃子(小2・中3個)	油	餃子				
	チンゲンサイの炒め物	油		チンゲンサイ コーン 人参 たけのこ	中華スープ 塩 こしょう		
26日 (水)	米粉パン	米粉パン				612kcal 27.7g 19.5g	741kcal 32.9g 21.8g
	オムレットマトソースがけ	砂糖 でん粉	オムレット		トマトケチャップ 濃口しょうゆ		
	コールスローサラダ		大豆	キャベツ 人参	フレンチドレッシング		
	ABCスープ	アルファベットマカロニ 油 じゃがいも	鶏肉	カリフラワー 玉ねぎ 人参 パセリ	コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
27日 (木)	減量ごはん	米				709kcal 29.2g 19.3g	791kcal 31.9g 20.9g
	鶏肉の照り焼き		鶏の照り焼き				
	小松菜のちりめんふりかけ	砂糖 油	ちりめんじゃこ わかめ	小松菜	みりん 濃口しょうゆ		
	カレーうどん	うどん カレールウ でん粉	うす揚げ	玉ねぎ 青ねぎ 人参	だしパック 濃口しょうゆ 塩		
28日 (金)	パン	パン				673kcal 25.5g 24.8g	863kcal 31.7g 31.5g
	豆腐ナゲット(小2・中3個)	油	ふんわり野菜揚げ				
	コーンソテー	マーガリン	ピッコロハム	コーン ブロッコリー	塩 濃口しょうゆ		
	キャロットポタージュ	じゃがいも 油 シチュールウ	鶏肉	玉ねぎ 人参 グリンピース 人参ペースト	塩 こしょう		
31日 (月)	ごはん	米				722kcal 25.2g 21.7g	785kcal 27.3g 22.5g
	さばの塩焼き		さば一塩				
	きんぴらごぼう	突きこんにゃく 砂糖 油		ごぼう 人参	だしパック みりん 濃口しょうゆ		
	にゅうめん	そうめん	鶏肉 うす揚げ	玉ねぎ 青ねぎ 人参	濃口しょうゆ 塩 だしパック		

奈良県産の食材は、太字で表しています。

~5月の旬の食材~

キャベツ グリンピース にんにく たちうお アスパラガス ごぼう じゃがいも たけのこ わかめ

配ぜんのポイント

大食缶は具が下にずんでしまったり、中食缶のサラダ等はドレッシングが底の方に流れてしまっていることがあります。一度、下からしっかりとかき混ぜることで具や味が均等に配ぜんすることができます。クラスでできるおいしく食べる工夫です♪