



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 エネルギー たんぱく質 脂質	中学生 エネルギー たんぱく質 脂質
八十八夜 2月 (月)	ごはん	米					
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	平天 米みそ	玉ねぎ もやし 青ねぎ	だしパック	730kcal	812kcal
	キャベツのおかか和え		味付けおかか	キャベツ 人参 コーン		25.7g	28.6g
	竹輪のお茶天ぷら 大和茶のカップケーキ(単配)	天ぷら粉 油 お米のカップケーキ(大和茶)	竹輪	大和茶		13.7g	14.6g
6日 (金)	パン、黒豆きな粉クリーム	パン 黒豆きな粉クリーム				676kcal	808kcal
	オニオンスープ	油	ベーコン	玉ねぎ 人参 コーン パセリ	コンソメ 濃口しょうゆ こしょう 塩	25.5g	30.0g
	マカロニサラダ	マカロニ	ツナ	きゅうり 人参	和風ドレッシング(だしのうま味)	29.3g	32.7g
	鶏の照り焼き		照り焼きチキン				
端午の節句 9日 (月)	ごはん	米					
	若竹汁		木綿豆腐 わかめ	玉ねぎ たけのこ 人参	だしパック 濃口しょうゆ 塩 みりん	753kcal	812kcal
	小松菜のごま和え			小松菜 人参 枝豆	ごま和えの素	27.3g	30.0g
	タチウオフライ かしわもち(単配)	油 かしわもち	タチウオフライ			17.9g	18.9g
10日 (火)	ごはん	米					
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 砂糖 油	豚ひき肉 厚揚げ	人参 玉ねぎ グリンピース 干しいだけ	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん だしパック 酒	695kcal	823kcal
	ゆかり和え 肉団子(小:1こ、中:2こ)		ひじき 野菜入り肉団子	れんこん コーン	ゆかり 青じそドレッシング	23.1g	28.3g
11日 (水)	パン、りんごジャム	パン りんごジャム					
	レタススープ	油	鶏肉	レタス 赤パプリカ 玉ねぎ セロリ	コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ	602kcal	722kcal
	ジャーマンポテト オムレツデミグラスソース	じゃがいも 油 デミグラスソース 砂糖	チキンウインナー プレーンオムレツ	玉ねぎ パセリ にんにく	塩 こしょう 濃口しょうゆ ウスターソース みりん トマトケチャップ	23.7g	27.9g
12日 (木)	ごはん	米					
	春雨スープ	春雨 油	肉団子 わかめ	玉ねぎ 人参 もやし	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう	721kcal	806kcal
	ピピンパ風炒め チヂミ	白ごま 油 砂糖 ごま油	牛肉 海鮮チヂミ	ほうれん草 人参 ぜんまい にんにく	濃口しょうゆ 酒 みりん 塩	20.0g	22.4g
13日 (金)	減量パン	パン					
	焼きそば	焼きそば麺 油	豚肉	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし	ウスターソース トンカツソース 塩 こしょう	700kcal	914kcal
	ブロッコリーのソテー 豆腐ナゲット(小:2こ、中:3こ)	油	チキンハム ふんわり野菜揚げ	ブロッコリー 人参	濃口しょうゆ 塩 こしょう	24.8g	31.1g
16日 (月)	ごはん	米					
	八宝菜	油 でん粉 ごま油	豚肉 竹輪	白菜 玉ねぎ 人参 もやし 青ピーマン ぶなしめじ	中華スープ 濃口しょうゆ 酒 塩 こしょう	712kcal	858kcal
	切干大根のサラダ 蒸ししゅうまい(小:1こ、中:2こ)		ちりめんじゃこ 野菜しゅうまい	コーン 切干大根	中華ドレッシング	20.8g	27.3g
17日 (火)	麦ごはん ポークカレー	米 大麦 じゃがいも カレールウ 油	豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 グリンピース	濃口しょうゆ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう	744kcal	859kcal
	海藻サラダ		わかめ ひじき	キャベツ	ねぎごまドレッシング	19.9g	22.4g
	ミックスフルーツ			ミックスフルーツ缶		22.7g	27.2g
いい歯の日 18日 (水)	減量パン	パン					
	スープスパゲティ	スパゲティ 油	ショルダーベーコン	人参 玉ねぎ ぶなしめじ ほうれん草 にんにく	コンソメ 濃口しょうゆ こしょう 塩	609kcal	749kcal
	ごぼうサラダ チキンカツ		チキンハム チキンカツ	ごぼう コーン	和風ごまドレッシング	26.0g	30.6g
食育の日 19日 (木)	ごはん、ふりかけ 肉団子入りみそ汁	米	御所市産ねぎ入り肉団子 うすあげ 米みそ	玉ねぎ 人参 ほうれん草	のりふりかけ だしパック	727kcal	801kcal
	タコ入りもみうり 豆腐ハンバーグ	砂糖 白ごま ごま油	タコ わかめ	きゅうり	酢 濃口しょうゆ	29.5g	33.2g
		砂糖 油	豆腐ハンバーグ	玉ねぎ	濃口しょうゆ 酒 みりん	21.3g	22.8g
20日 (金)	丸パン(切り込み) 白身魚のフライ タルタルソース ポイル野菜 ポトフ	パン ノンエッグタルタルソース(個袋) 油	角型白身魚のフライ			646kcal	770kcal
			子キンウインナー	キャベツ 人参 玉ねぎ 人参 大根 ブロッコリー パセリ	塩 コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ	27.3g	31.2g
						22.1g	25.5g
23日 (月)	減量ごはん ツナとわかめのふりかけ	米 白ごま 砂糖 油	ツナ わかめ	小松菜	濃口しょうゆ みりん 酒	660kcal	734kcal
	かやくうどん	うどん	かまぼこ うすあげ	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ 青ねぎ	濃口しょうゆ みりん 塩 だしパック	26.6g	29.8g
	厚焼き玉子		厚焼き玉子			15.9g	16.7g
24日 (火)	ごはん	米					
	中華スープ	油	ロースハム 木綿豆腐	チンゲンサイ 玉ねぎ 人参 たら	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう	722kcal	790kcal
	カミカミオイスター炒め 春巻き	突きこんじゃく 油	鶏ひき肉 野菜春巻き	エリンギ 玉ねぎ コーン	オイスターソース 酒 濃口しょうゆ みりん こしょう 塩	21.0g	23.4g
25日 (水)	米粉パン	米粉パン					
	豆乳クラムチャウダー	じゃがいも 油	ショルダーベーコン あさり 豆乳	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく	コンソメ 濃口しょうゆ こしょう 塩	651kcal	790kcal
	ほうれん草のソテー ハンバーグケチャップソース	油 マーガリン 砂糖	チキンウインナー ハンバーグ	ほうれん草 コーン	濃口しょうゆ 塩 こしょう トマトケチャップ トンカツソース	29.6g	34.9g
26日 (木)	ゆかりごはん 筑前煮	米	鶏肉 竹輪	人参 大根 たけのこ ごぼう 干しいだけ	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒 みりん だしパック	763kcal	852kcal
	厚揚げのみそ炒め	油 砂糖	厚揚げ 赤みそ	チンゲンサイ 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく	濃口しょうゆ 酒 塩	25.8g	29.6g
	コロケ	野菜コロケ 油				19.6g	22.4g
27日 (金)	パン	パン					
	キャベツのクリーム煮 アスパラガスのサラダ	じゃがいも 油 シチュールウ	鶏肉	キャベツ 玉ねぎ 人参	こしょう 塩 フレンチドレッシング	656kcal	799kcal
	サワラのレモンペッパー焼き ミルメーク	レモンペッパーオイル ミルメーク(コーヒー)	さわら	アスパラガス コーン 人参		29.0g	33.4g
30日 (月)	ごはん	米					
	キャベツのみそ汁		木綿豆腐 米みそ	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ	だしパック	695kcal	774kcal
	切干大根の煮物 カツオカツ	砂糖	うすあげ カツオカツ	切干大根 人参	濃口しょうゆ みりん だしパック	26.0g	29.2g
31日 (火)	ごはん	米					
	豚丼の具	糸こんにゃく 油 砂糖	豚肉 平天	ごぼう 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ 青ピーマン しょうが	濃口しょうゆ みりん 酒 だしパック 塩	726kcal	831kcal
	れんこんサラダ アンニンフルーツ			れんこん 人参 枝豆 ミックスフルーツ缶	フレンチドレッシング	22.5g	25.8g

奈良県産の食材は、太字で表しています。

5月 旬の食材



キャベツ



アスパラガス



たけのこ



じゃがいも



たまねぎ



レタス



にら