

# 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 - たんぱく質 脂質	中学生 13歳 - たんぱく質 脂質
1日 (月)	麦ごはん	米 大麦 じゃがいも カレールー 油	鶏肉	玉ねぎ 人参	ウスターソース 濃口しょうゆ カレー粉 塩 こしょう	646kcal 19.0g 15.4g	738kcal 21.6g 17.5g
	チキンカレー						
	アスパラのナムル		わかめ	アスパラガス 人参	ねぎごまドレッシング		
	ナタデココフルーツ			星型ナタデココ ミックスフルーツ			
2日 (火)	ごはん	米				703kcal 22.0g 16.1g	832kcal 27.9g 18.4g
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	うすあげ 米みそ	玉ねぎ 人参 青ねぎ	だしパック		
	キャベツのしそポン酢あえ		ひじき	キャベツ コーン	ゆかり ほん酢		
	ちくわのお茶天ぷら	油 天ぷら粉	竹輪	大和茶			
	お茶プリン (単配)	お茶プリン					
8日 (月)	ごはん	米				706kcal 24.1g 16.5g	757kcal 26.1g 17.1g
	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		
	小松菜のごま和え	砂糖 白ごま		小松菜 人参	濃口しょうゆ		
	たちうおフライ	油	たちうおフライ				
	かしわもち (単配)	かしわもち					
9日 (火)	ごはん	米				675kcal 21.4g 17.6g	790kcal 25.4g 20.9g
	ずき焼き風煮	突きごんにゃく 焼きひ 砂糖 油	豚肉 焼き豆腐	白菜 玉ねぎ 人参 青ねぎ	濃口しょうゆ 酒 だしパック		
	キャベツとチキンの梅和え	砂糖	とりささみ	キャベツ ほうれん草 人参	梅だれ 濃口しょうゆ 酢		
	焼きぎょうざ (小2こ・中3こ)		焼きぎょうざ				
10日 (水)	パン マーシャルピーンズ	パン マーシャルピーンズ				721kcal 26.0g 26.0g	854kcal 30.5g 28.7g
	豆乳クラムチャウダー	じゃがいも 油	あざり 豆乳 ショルダーベーコン	人参 玉ねぎ コーンクリーム缶 パセリ	コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
	カルパッチョソースのマカロニサラダ	マカロニ	チキンハム	きゅうり 人参	カルパッチョソース		
	キャベツメンチカツ	油	キャベツメンチカツ				
11日 (木)	ごはん	米				670kcal 22.2g 17.0g	732kcal 25.1g 18.3g
	ツナそぼろ丼	油 砂糖	ツナ	玉ねぎ しょうが コーン 人参 枝豆	濃口しょうゆ 酒		
	くきわかめスープ	ごま油	ショルダーベーコン くきわかめ	もやし 人参 青ねぎ	中華スープ 濃口しょうゆ		
	野菜チヂミ	油 砂糖 てん粉	野菜チヂミ		ほん酢 中華スープ		
12日 (金)	減量パン	パン				614kcal 26.5g 22.3g	770kcal 32.6g 25.9g
	スパゲティポロネーゼ	スパゲティ 砂糖	蒸しひきわり大豆 豚ひき肉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 エリンギ ぶなしめじ ダイストマト缶	コンソメ トマトケチャップ ウスターソース		
	ハムとブロッコリーのサラダ		ロースハム	ブロッコリー	和風ごまドレッシング		
	ウインナー (小1本・中2本)		ポークウインナー				
15日 (月)	ごはん	米				653kcal 25.2g 16.9g	710kcal 27.1g 17.5g
	にゅうめん	三輪そうめん	かまぼこ うすあげ	人参 玉ねぎ 青ねぎ	濃口しょうゆ 塩 だしパック		
	海藻サラダ	糸ごんにゃく(白)	海藻ミックス	キャベツ	青じそドレッシング		
	いわしのしょうが煮		いわしのしょうが煮				
16日 (火)	ごはん	米				739kcal 18.9g 19.6g	858kcal 21.4g 22.9g
	ハヤシライス	じゃがいも ハヤシルウ 油	牛肉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	塩 こしょう		
	ほうれん草ソテー	マーガリン	ロースハム	コーン ほうれん草	濃口しょうゆ こしょう		
	フルーツボンチ			黄桃缶 パイン缶			
17日 (水)	パン りんごジャム	パン りんごジャム				634kcal 28.1g 20.8g	765kcal 32.2g 24.2g
	米粉マカロニのミネストローネ	米粉マカロニ 油	チキンウインナーズライス	玉ねぎ 人参 セロリー パセリ	コンソメ 濃口しょうゆ こしょう		
	彩り野菜のソテー	油	豚肉	キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜	塩 こしょう コンソメ		
	グリルチキン		グリルチキン				
18日 (木)	ごはん	米				753kcal 23.6g 20.8g	835kcal 26.4g 22.2g
	肉団子と厚揚げのうま煮	里芋 砂糖 油	肉団子 厚揚げ	人参 たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ	だしパック 酒 濃口しょうゆ みりん		
	切干大根の中華サラダ		チキンハム	切干大根 人参 きゅうり	中華ドレッシング		
	いかのレモンソース	油 砂糖	いか天ぷら	レモン果汁	濃口しょうゆ みりん		
19日 (金)	パン	パン				643kcal 25.1g 26.4g	774kcal 28.7g 29.8g
	トマトスープ	油	チキンウインナーズライス	玉ねぎ 人参 ダイストマト缶 パセリ	トマトケチャップ コンソメ 濃口しょうゆ こしょう トマトピューレ		
	若草ポテト	じゃがいも	青のり	コーン	塩 こしょう		
	チキンなんばん タルタルソース	油 砂糖 ノンエッグタルタルソース (個袋)	鶏肉でん粉付き	しょうが	酢 濃口しょうゆ 酒		
22日 (月)	ゆかりごはん	米				637kcal 26.2g 15.7g	700kcal 29.0g 16.8g
	大和まなのつくね入りみそ汁		大和まな入りつくね 木綿豆腐 うすあげ 米みそ	人参 白菜	ゆかり だしパック		
	たこ入りもみうり	砂糖 白ごま ごま油	たこ	きゅうり	酢 濃口しょうゆ		
	照り焼き豆腐ハンバーグ	砂糖 てん粉	豆腐ハンバーグ		濃口しょうゆ 酒 みりん		
23日 (火)	ごはん	米				694kcal 22.3g 20.7g	767kcal 24.6g 23.1g
	けんちん汁	突きごんにゃく ごま油	木綿豆腐	ごぼう 人参 青ねぎ 大根	濃口しょうゆ だしパック		
	ひじきかめ煮	砂糖 油	ひじき うすあげ 大豆	人参	だしパック 濃口しょうゆ		
	コロッケ	油	野菜コロッケ				
24日 (水)	減量パン	パン				636kcal 24.5g 23.7g	831kcal 30.6g 30.1g
	春キャベツとツナの和風スパゲティ	スパゲティ 油 マーガリン	ツナ	キャベツ 玉ねぎ 人参 えのきたけ ぶなしめじ にんにく	みりん 濃口しょうゆ 酒 塩 こしょう コンソメ		
	枝豆のベベロンソテー	じゃがいも 油	ショルダーベーコン	枝豆 人参 にんにく	塩 こしょう 濃口しょうゆ		
	豆腐ナゲット (小2こ・中3こ)	油	ふんわり野菜揚げ				
25日 (木)	ごはん	米				634kcal 20.8g 18.2g	753kcal 25.5g 22.7g
	たぬき汁	突きごんにゃく	平天 うすあげ	人参 えのきたけ 青ねぎ しょうが	濃口しょうゆ 塩 だしパック		
	豚肉のしょうが炒め	砂糖 油	豚肉	しょうが 玉ねぎ 人参 青ピーマン	みりん 濃口しょうゆ 酒		
	野菜肉団子 (小1こ・中2こ)		野菜いろいろ肉団子				
26日 (金)	丸パン (切り込み)	パン				638kcal 27.3g 24.2g	762kcal 31.6g 27.0g
	ハンバーグケチャップソースがけ	砂糖 てん粉	ハンバーグ (バーガー用)	ダイストマト缶	トマトケチャップ トンカツソース		
	ゆで野菜		豚肉	キャベツ 人参 きゅうり	塩		
	春野菜のポトフ	じゃがいも 油		キャベツ 玉ねぎ たけのこ アスパラガス	コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
29日 (月)	ごはん	米				721kcal 27.2g 26.0g	795kcal 29.8g 28.2g
	ごま風味豚汁	白ごま ごま油	豚肉 木綿豆腐 うすあげ 米みそ	玉ねぎ キャベツ 人参 青ねぎ しょうが	だしパック 酒		
	ごんにゃくのおかか煮	突きごんにゃく 油 砂糖	平天 かつお節	人参	濃口しょうゆ 酒 みりん だしパック		
	さば塩焼き		さば塩焼き				
30日 (火)	減量ごはん	米				649kcal 20.2g 15.0g	759kcal 23.3g 17.3g
	しょうゆラーメン	スパゲティ 油	豚肉	にんにく 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ もやし 青ねぎ しょうが	中華スープ こしょう 濃口しょうゆ 酒 だしパック		
	チャプチェ	はるさめ 砂糖 油	焼き豚	人参 玉ねぎ にんにく	濃口しょうゆ 塩 みりん		
	コーンしゅうまい (小2・中3こ)		コーンしゅうまい				
31日 (水)	米粉パン	米粉パン				631kcal 28.5g 21.6g	767kcal 33.9g 24.3g
	かぼちゃのクリームスープ	じゃがいも 油	チキンウインナーズライス 豆乳	玉ねぎ かぼちゃ かぼちゃペースト ブロッコリー	塩 こしょう コンソメ		
	レタスのソテー	油	チキンハム	玉ねぎ 人参 レタス	コンソメ 濃口しょうゆ		
	オムレツきのこソース	てん粉 油	ブレンオムレツ	きのこミックス (まいたけ、エリンギ、 ぶなしめじ、なめこ、えのき)	コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ		
	ミルク	ミルク (コーヒー)					

奈良県産の食材は、太字で表しています。  
外国産の食材は、斜体で表しています。

### 5月 旬の食材



献立表・給食だよりの  
カラー版はHPに  
て公開中です!⇒

