



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	1日(水)	パン レタススープ	油	鶏肉	レタス アスパラガス 玉ねぎ 人参 セロリ	コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ	632kcal 22.9g 21.8g	793kcal 28.3g 27.3g
		れんこんサラダ 豆腐ナゲット(小:2こ、中:3こ) お茶プリン(単配)	油 お茶プリン	ツナ ふんわり野菜揚げ	れんこん コーン	フレンチドレッシング		
		ごはん	米					
端午の 献立	2日(木)	わかめスープ こんにゃくの中華サラダ 春巻き	ごま油 白糸こんにゃく 油	ロースハム 木綿豆腐 わかめ 野菜春巻き	玉ねぎ 人参 大根 キャベツ 人参	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう 中華ドレッシング	710kcal 18.7g 22.4g	775kcal 20.5g 24.3g
	7日(火)	ごはん 若竹汁 竹輪と青菜のおかか和え サバのみそ煮 かしわ餅(単配)	米 ごま油 油 かしわ餅	木綿豆腐 わかめ 竹輪 サバのみそ煮	玉ねぎ たけのこ 人参 小松菜 人参 ほうれん草	だしパック 濃口しょうゆ 塩 みりん 味付けおかか	790kcal 30.6g 21.2g	848kcal 33.7g 21.8g
	8日(水)	減量パン クリームスパゲティ ごぼうサラダ ミートボール(小:1こ、中:2こ)	パン スパゲティ シチュールウ 油	ショルダーベーコン ささみ たれ付き肉団子(ケチャップ)	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ ほうれん草 コーン ごぼう 枝豆	コンソメ 塩 こしょう 和風ごまドレッシング	610kcal 23.8g 21.7g	810kcal 30.5g 27.8g
い歯の日	9日(木)	麦ごはん ポークカレー ツナと白菜の塩こんぶ和え フルーツカクテル	米 大麦 じゃがいも カレールー 油	豚肉 大豆 ツナ 塩こんぶ	玉ねぎ 人参 白菜 コーン ミックスフルーツ缶	濃口しょうゆ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう 濃口しょうゆ	733kcal 20.4g 19.7g	841kcal 23.2g 23.5g
	10日(金)	パン、黒豆きな粉クリーム トマトスープ アスパラガスのソテー ハンバーグデミグラソースがけ	パン 黒豆きな粉クリーム じゃがいも 砂糖 油	チキンウインナー ロースハム ハンバーグ	キャベツ 玉ねぎ セロリ ダイストマト缶 パセリ アスパラガス 玉ねぎ	コンソメ トマトケチャップ トマトピューレ 濃口しょうゆ 塩 こしょう 濃口しょうゆ 塩 こしょう ウスターソース みりん トマトケチャップ	658kcal 26.5g 26.8g	778kcal 30.7g 29.1g
	13日(月)	ごはん キャベツのみそ汁 じゃこと平天のきんぴら アジのごましょうゆ焼き	米 砂糖 油	うすあげ わかめ 米みそ 平天 ちりめんじゃこ アジ切身	キャベツ 玉ねぎ 人参 えのきだけ ごぼう 人参	だしパック 濃口しょうゆ みりん 酒 ごましょうゆオイル	677kcal 31.2g 17.3g	756kcal 34.8g 19.3g
食育の日	14日(火)	ごはん 豚じゃが ひじきの含め煮 キャベツ入り平つくね	米 糸こんにゃく じゃがいも 砂糖 油 砂糖 油 砂糖 でん粉	豚肉 ひじき キャベツ入り平つくね	人参 玉ねぎ グリンピース 人参 れんこん	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ だしパック 酒 みりん だしパック 濃口しょうゆ みりん 濃口しょうゆ トンカツソース	739kcal 20.2g 20.5g	826kcal 22.8g 22.2g
	15日(水)	米粉パン 野菜たっぷりスープ 大豆とじゃがいものトマト煮 カレーコロッケ	米粉パン 油 じゃがいも 砂糖 油 カレーコロッケ 油	チキンウインナー 大豆	玉ねぎ 人参 もやし ほうれん草 ブロッコリー 玉ねぎ パセリ ダイストマト缶 にんにく	コンソメ 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 こしょう 塩	630kcal 24.0g 21.9g	763kcal 29.1g 25.8g
	16日(木)	ゆかりごはん けんちん汁 豚肉のしょうが炒め 厚焼き玉子	米 突きこんにゃく ごま油 砂糖 油	木綿豆腐 うすあげ 豚肉	人参 大根 ごぼう 青ねぎ 玉ねぎ キャベツ ぶなしめじ しょうが	ゆかり 塩 濃口しょうゆ みりん だしパック 濃口しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう	687kcal 27.4g 21.0g	761kcal 30.8g 23.5g
20日(月)	減量パン 焼きそば 切干大根のサラダ ウインナー(小1こ、中:2こ)	パン 焼きそば麺 油	豚肉 青のり チキンハム チキンウインナー	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし コーン 切干大根	ウスターソース トンカツソース 塩 こしょう 中華ドレッシング	652kcal 24.8g 24.7g	867kcal 32.9g 32.3g	
21日(火)	ごはん、味付けのり 奈良のつべ ほうれん草のごま和え 野菜しんじょうの和風あんかけ	米 こんにゃく 里芋 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉	味付けのり 厚揚げ 野菜しんじょう	大根 人参 ごぼう 干しいだけ ほうれん草 もやし 人参 しょうが	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん だしパック ごま和えの素 濃口しょうゆ 酒 みりん	671kcal 24.6g 13.9g	743kcal 27.3g 14.9g	
22日(水)	減量ごはん かやくうどん 混ぜごはんの具 豆腐ハンバーグ玉ねぎソースがけ	米 うどん 糸こんにゃく 砂糖 油	鶏肉 うすあげ 豚ひき肉	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ 青ねぎ 人参 ごぼう	濃口しょうゆ みりん 塩 だしパック 濃口しょうゆ 酒 濃口しょうゆ 酒 みりん	711kcal 30.3g 16.4g	801kcal 34.4g 17.9g	
23日(木)	パン、りんごジャム 豆乳スープ ポテトサラダ 白身魚のフライ	パン りんごジャム 油	豚肉 豆乳 米みそ チキンウインナー 白身魚のフライ	玉ねぎ 人参 大根 ブロッコリー にんにく 人参 パセリ	コンソメ 塩 こしょう イタリアンドレッシング 酢 濃口しょうゆ	694kcal 27.9g 25.1g	837kcal 32.3g 29.8g	
24日(金)	ごはん ハムとチンゲンサイの中華スープ 荳わかめのオイスター炒め 野菜チヂミ	米 油 油 油 砂糖 でん粉	チキンハム 木綿豆腐 豚肉 荳わかめ	チンゲンサイ 玉ねぎ 人参 もやし 玉ねぎ れんこん 野菜チヂミ 青ねぎ	中華スープ 濃口しょうゆ オイスターソース 酒 濃口しょうゆ みりん こしょう 塩 濃口しょうゆ 酢	719kcal 20.7g 20.5g	798kcal 23.4g 23.0g	
27日(月)	食パン ツナサラダ チキンカツ オニオンスープ ミルク	パン 油 油 油	ツナ チキンカツ ショルダーベーコン	きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 コーン パセリ	フレンチドレッシング コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう	603kcal 24.5g 21.1g	729kcal 28.4g 24.4g	
28日(火)	ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 春雨の中華炒め 蒸ししゅうまい(小:1こ、中:2こ)	米 でん粉 ごま油 油 春雨 油	豚肉 厚揚げ 鶏ひき肉	玉ねぎ 人参 大根 たら たけのこ ブロッコリー しょうが チンゲンサイ 人参 玉ねぎ しょうが	中華スープ 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 酒 塩 塩 こしょう 濃口しょうゆ 中華スープ 酒	740kcal 25.0g 23.1g	894kcal 30.8g 29.7g	
29日(水)	ごはん ハヤシシチュー ベーコンと野菜のソテー フルーツミックス ジョア ※牛乳なし	米 じゃがいも 油 ハヤシルー	豚肉 カットベーコン	玉ねぎ 人参 エリンギ グリンピース キャベツ 枝豆 コーン 黄桃缶 バイン缶	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 コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう	707kcal 17.6g 14.0g	823kcal 20.4g 18.0g	
30日(木)	パン、マーシャルピーンズ マカロニスープ ほうれん草のソテー オムレツのケチャップソースがけ	パン マーシャルピーンズ マカロニ 油 マーガリン 油 砂糖	鶏肉 ロースハム プレーンオムレツ	人参 玉ねぎ セロリ パセリ ほうれん草 コーン	コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ 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 トマトピューレ	632kcal 25.4g 21.7g	758kcal 30.1g 23.6g	
31日(金)	ごはん 豆腐となめこのみそ汁 こんにゃくの甘辛炒め 竹輪の磯辺揚げ	米 突きこんにゃく 白ごま 砂糖 油 ごま油 天ぷら粉 油	木綿豆腐 米みそ 鶏ひき肉 竹輪 青のり	なめこ 大根 玉ねぎ 青ねぎ 人参 れんこん しょうが	だしパック 濃口しょうゆ みりん 酒	644kcal 24.1g 14.3g	720kcal 27.0g 15.9g	
31日(金)	パン キャベツのクリーム煮 ブロッコリーのソテー サワラのトマトソースがけ	パン じゃがいも 油 シチュールウ 油 砂糖 油	肉団子 ピッコロハム サワラ切身	キャベツ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 人参 玉ねぎ ダイストマト缶	コンソメ 塩 こしょう 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 濃口しょうゆ	663kcal 13.6g 22.0g	813kcal 37.4g 25.1g	

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! →

