

# 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
		米	野菜類	米	肉類	米	肉類			
八 十 立 八 夜	わかめごはん	米	わかめ	わかめごはんの素	わかめ	玉ねぎ 人参 青ねぎ		削り節	689kcal 31.4g 18.0g	826kcal 38.2g 20.4g
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	みそ	うすあげ わかめ 米みそ						
	おかか和え	油	わかめ	味つけおかか	鶏肉	人参 小松菜 キャベツ	大和菜	濃口しょうゆ		
2 日 (金)	鶏のお茶天ぷら	油	てんぷら粉	鶏肉				塩	616kcal 28.9g 25.4g	758kcal 34.2g 30.1g
	お茶プリン(単配)	お茶プリン								
	パン	パン								
7 日 (水)	春野菜のポトフ	じゃがいも 油		カクテルウインナー		キャベツ たけのこ 玉ねぎ アスパラガス パセリ		コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ	581kcal 27.8g 17.4g	760kcal 35.6g 22.7g
	チリコンカン	砂糖		大豆 豚肉		玉ねぎ 人参 枝豆 ダイストマト缶		トマトケチャップ ウスターソース こしょう チリパウダー カレー粉		
	鯖のマヨネーズ焼き			鯖				ノンエッグマヨネーズ レモン果汁		
8 日 (木)	減量パン	パン		鶏肉 ささみフレーク		玉ねぎ 人参 アスパラガス キャベツ		コンソメ こしょう 塩	648kcal 24.4g 16.9g	749kcal 28.0g 19.3g
	アスパラガスのクリームスパゲティ	スパゲティ 油								
	スナックえんどうのサラダ	スナックえんどう		ツナ		スナックえんどう 人参 小松菜		ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう		
9 日 (金)	鶏肉のバーベキューソース	砂糖		鶏肉		りんごピューレ しょうが にんにく		濃口しょうゆ レモン果汁	649kcal 25.7g 28.4g	794kcal 31.9g 32.8g
	ショア (マスカット)	ショア (マスカット)								
	パン マーシャルピーンズ	パン マーシャルピーンズ								
12 日 (月)	ABCスープ	アルファベットマカロニ 油		鶏肉 大豆		玉ねぎ 人参 大根 パセリ		コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう	626kcal 31.8g 19.9g	744kcal 35.8g 23.0g
	豚肉のレモン炒め			豚肉		玉ねぎ キャベツ アスパラガス 赤ピーマン		濃口しょうゆ レモン果汁 塩 酒 こしょう		
	ポテトサラダ	じゃがいも		ツナ		人参		塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ		
13 日 (火)	ごはん 手巻きのみ	米		手巻きのみ		玉ねぎ 人参 キャベツ 青ねぎ		だしパック	603kcal 25.2g 14.7g	715kcal 28.7g 15.9g
	春野菜の豚汁	じゃがいも		豚肉 厚揚げ 米みそ						
	昆布の佃煮			昆布の佃煮						
14 日 (水)	鮭の塩焼き	鮭		鮭					646kcal 30.2g 22.4g	793kcal 36.7g 26.6g
	ごはん	米		鶏ひき肉		玉ねぎ 人参 えんどうまめ		だしパック 濃口しょうゆ 酒 みりん カレー粉		
	新じゃがのカレーそぼろ煮	じゃがいも でん粉 砂糖		鶏ひき肉		小松菜 もやし 人参		濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 酒		
15 日 (木)	小松菜のごま和え	砂糖 いりごま		豆腐ハンバーグ					593kcal 21.0g 20.3g	718kcal 24.8g 23.9g
	豆腐ハンバーグ照り焼きソース	砂糖 でん粉		豆腐ハンバーグ						
	米粉パン	米粉パン								
16 日 (金)	ミートボールのケチャップ煮	じゃがいも 砂糖 油		あらびきつくね		キャベツ 人参 玉ねぎ えんどうまめ ダイストマト缶		コンソメ トマトケチャップ トマトピューレ 塩	617kcal 28.0g 22.0g	734kcal 32.3g 24.3g
	ブロッコリーとコーンのごまサラダ			ツナ		キャベツ 人参 玉ねぎ えんどうまめ ダイストマト缶		コンソメ トマトケチャップ トマトピューレ 塩		
	枝豆コロッケ	油		枝豆コロッケ		ブロッコリー コーン 人参		ごまドレッシング		
19 日 (月)	中華スープ	油 系寒天		あらびきつくね		小松菜 人参 玉ねぎ 青ねぎ		中華スープ 塩 こしょう 濃口しょうゆ 酒	592kcal 19.9g 14.3g	716kcal 23.6g 16.6g
	チンゲンサイのナムル	いりごま ごま油 砂糖		チンゲンサイ		チンゲンサイ キャベツ 人参		酢 濃口しょうゆ		
	ねぎ塩豚丼	ごま油 砂糖		豚肉		もやし 玉ねぎ 青ねぎ 赤ピーマン にんにく		濃口しょうゆ 塩 酒 中華スープ レモン果汁		
20 日 (火)	バーガーパン	パン							617kcal 28.0g 22.0g	734kcal 32.3g 24.3g
	チキンヌードルスープ	スパゲティ 油		鶏肉		人参 玉ねぎ セロリー にんにく パセリ		コンソメ 塩 こしょう		
	キャベツソテー	油				キャベツ 人参		カレー粉 塩 こしょう		
21 日 (水)	ハンバーグ	砂糖		ハンバーグ				トマトケチャップ トンカツソース	640kcal 21.1g 24.1g	802kcal 26.1g 28.9g
	麦ごはん	米 大麦								
	トック	トック 油		木綿豆腐 わかめ		玉ねぎ 人参 もやし		中華スープ 塩 濃口しょうゆ		
22 日 (木)	キャベツのごま酢和え	いりごま 砂糖		豚ひき肉 鶏ひき肉		キャベツ 人参		酢 濃口しょうゆ	640kcal 30.8g 20.7g	753kcal 34.9g 22.8g
	切干大根のピピンパ舞	砂糖 いりごま ごま油		豚ひき肉 鶏ひき肉		人参 ぜんまい チンゲンサイ 切干大根 にんにく		濃口しょうゆ 塩 みりん		
	ミルメーク	ミルメーク (コーヒー)								
23 日 (金)	豆腐のみそ汁	じゃがいも		木綿豆腐 うすあげ わかめ 米みそ		玉ねぎ 人参 青ねぎ		削り節	625kcal 24.6g 20.1g	772kcal 29.9g 23.5g
	大阪しろうな	砂糖		平天 うすあげ		大和菜		削り節 濃口しょうゆ みりん		
	あじさんがフライ	油		あじさんがフライ						
26 日 (月)	パン	パン		豚肉		玉ねぎ 人参 エリンギ		こしょう トマトケチャップ トマトピューレ デミグラスソース	628kcal 26.2g 25.3g	751kcal 31.2g 28.0g
	ハヤシシチュー	じゃがいも ハヤシルウ		豚肉		玉ねぎ 人参		濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢		
	フルーツカクテル	カクテルゼリー アレンジタイゼリー (いちご)				ちも缶 みかん缶 パイン缶				
27 日 (火)	海藻サラダ	しらたき 砂糖 油		海藻ミックス ささみフレーク		キャベツ 人参		濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢	628kcal 26.2g 25.3g	751kcal 31.2g 28.0g
	減量ごはん	米		鶏肉 うすあげ かまぼこ		玉ねぎ 人参 青ねぎ		だしパック 濃口しょうゆ 塩		
	かやくうどん	うどん		鶏肉		こぼろ		濃口しょうゆ		
28 日 (水)	チキンと新ごぼろの甘辛揚げ	でん粉 砂糖		鶏肉		玉ねぎ 人参 青ねぎ		濃口しょうゆ	664kcal 18.0g 14.2g	818kcal 21.3g 16.1g
	手作りちりめんふりかけ	油 砂糖		ちりめんじゃこ		小松菜 大和菜の漬け物		濃口しょうゆ みりん		
	パン	パン								
29 日 (木)	ミネストローネ	マカロニ 油		鶏肉 大豆		玉ねぎ 人参 ダイストマト缶 ブロッコリー		トマトピューレ コンソメ 濃口しょうゆ こしょう	600kcal 28.3g 21.1g	730kcal 33.7g 23.7g
	ジャーマンポテト	じゃがいも 油		チキンポークハム		玉ねぎ パセリ		塩 こしょう コンソメ		
	キャベツ入り平つくね			キャベツ入り平つくね						
30 日 (金)	麦ごはん	米 大麦							642kcal 21.5g 19.4g	756kcal 23.4g 21.3g
	チキンカレー	じゃがいも カレーパウダー 油		鶏肉		玉ねぎ 人参 にんにく しょうが		ウスターソース 濃口しょうゆ カレー粉 塩 こしょう ガラムマサラ		
	フルーツ杏仁	豆乳杏仁				みかん缶 パイン缶		濃口しょうゆ 酢		
31 日 (土)	切干大根の梅和え	砂糖 いりごま				切干大根 人参 コーン きゅうり 梅ペースト		濃口しょうゆ 酢	607kcal 29.7g 16.9g	722kcal 33.6g 19.1g
	ごはん	米		鶏肉 うすあげ かまぼこ		玉ねぎ 人参 青ねぎ 干しいだけ		だしパック 濃口しょうゆ 塩		
	にゅうめん	三輪そうめん				小松菜 人参 もやし		濃口しょうゆ ノンエッグマヨネーズ		
1 日 (日)	小松菜のおかかマヨサラダ			かつおぶし				濃口しょうゆ	608kcal 21.1g 28.6g	730kcal 33.7g 23.7g
	さばの香味焼き	砂糖 いりごま		さば		玉ねぎ		濃口しょうゆ みりん 七味唐辛子		
	パン	パン								
2 日 (月)	豆乳コーンスープ	じゃがいも マーガリン		鶏肉 豆乳		ぶなしめじ 玉ねぎ コーン パセリ コーンクリーム缶		コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう	600kcal 28.3g 21.1g	730kcal 33.7g 23.7g
	こぼろサラダ			ツナ		こぼろ 人参 きゅうり		ごまドレッシング		
	オムレツのトマトソース	砂糖 でんぷん		オムレツ				トマトケチャップ 濃口しょうゆ		
3 日 (火)	ごはん	米							642kcal 21.5g 19.4g	756kcal 23.4g 21.3g
	ワンタンスープ	ワンタン ごま油				玉ねぎ 人参 たら チンゲンサイ		中華スープ 塩 濃口しょうゆ		
	カチュンバルサラダ	オリーブ油 砂糖		ささみフレーク		きゅうり 人参 コーン 赤ピーマン		濃口しょうゆ 塩 こしょう レモン果汁		
4 日 (水)	ユーリンチー	ごま油 砂糖 油		鶏肉 (でん粉付き)		青ねぎ		濃口しょうゆ 酢	642kcal 21.5g 19.4g	756kcal 23.4g 21.3g
	減量パン	パン								
	焼きそば	焼きそば麺 油		豚肉		キャベツ 人参 玉ねぎ 青ピーマン		ウスターソース トンカツソース 塩 こしょう		
5 日 (木)	パンパンジーサラダ	砂糖 いりごま ごま油		ささみフレーク 米みそ		もやし きゅうり 人参		濃口しょうゆ 酢	642kcal 21.5g 19.4g	756kcal 23.4g 21.3g
	野菜しゅうまい (中3こ)			野菜しゅうまい						

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月が旬の食材



献立表・給食だより  
のカラー版はHPにて  
公開中です! ⇒

