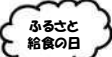




5月 給食献立表

両河内学校給食センター

小学校

日 (曜)	献立	主に体を作る (赤) たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を 整える (緑) カロテン、ビタミンCを 多く含む	主に力や熱の もとになる (黄) 炭水化物、脂肪を 多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	献立のねらい
1 (木)	食パン			パン		670 29.6 357	・骨や歯を丈夫にする食 べ物 (牛乳) 
	牛乳	牛乳					
	ハンバーグ 	鶏肉	玉ねぎ しめじ	パン粉 油 砂糖	醤油 塩 赤ワイン トマトチャップ 中濃ソース		
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり 枝豆		ドレッシング		
2 (金)	コーンシチュー 	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 とうもろこし バゼリ	油 じゃがいも	白ワイン 塩 こしょう スープストック とりがらすープ	549 24.7 366	・こどもの日献立 ・季節の料理や食べ物を 知ろう (春: かつお、た けのこ、わかめ)   
	ごはん			米			
	牛乳	牛乳					
	かつおのメンチカツ 	かつお	玉ねぎ しょうが	パン粉 砂糖 小麦粉 油	醤油 塩		
	ごまあえ		ほうれん草 緑豆もやし 人参	砂糖 ごま	醤油		
7 (水)	若竹汁 	豆腐 わかめ	たけのこ		酒 塩 薄口醤油 かつおの素	553 24.5 344	・大豆製品を食べよう (豆腐) 
	こどもの日ゼリー	寒天 ゼラチン		砂糖 油 豆乳クリーム	果汁		
	ごはん			米			
	牛乳	牛乳					
	豆腐と豚肉の旨煮 	豚肉 豆腐	しょうが にんにく 人参 緑豆もやし チンゲン菜	油 でん粉 ごま油	酒 中華スープの素 醤油 塩 こしょう		
8 (木)	パンパンジー	鶏肉	きゅうり キャベツ	油	塩 醤油 ドレッシング	532 20.9 438	・彩りを楽しもう
	黄桃缶		黄桃	砂糖			
	食パン			パン			
	牛乳	牛乳					
	オムレツのきのこソースがけ	卵	玉ねぎ えのきだけ	砂糖 油	塩 酢 トマトチャップ 中濃ソース 赤ワイン		
9 (金)	ポテトサラダ 		人参 きゅうり	じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう	630 21.7 320	・静岡のお茶を味わおう (黒はんぺんのお茶フライ)
	野菜スープ	ベーコン	人参 とうもろこし 白菜 ほうれん草		コンソメの素 塩 こしょう とりがらすープ		
	ごはん			米			
	牛乳	牛乳					
12 (月)	黒はんぺんのお茶フライ 	黒はんぺん	茶	パン粉 小麦粉 油 コーンフラワー でん粉	塩	635 27.6 343	・季節の料理や食べ物を 知ろう (春: 新じゃがい も) 
	五目豆 	大豆 昆布	人参 こんにゃく れんこん	砂糖	醤油 みりん かつおの素		
	みそ汁	油揚げ みそ	大根 しめじ		かつおの素		
	ごはん			米			
13 (火)	手作りふりかけ	ちりめん干し 塩昆布 かつお節		ごま 砂糖	酒 醤油 みりん 酢	679 23.1 373	・よくかんで食べよう 
	牛乳	牛乳					
	新じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 豚肉	人参 しいたけ 玉ねぎ 枝豆	油 じゃがいも 砂糖 でん粉	酒 みりん 醤油 かつおの素		
	レモンじょうゆあえ		緑豆もやし 小松菜 切干大根 レモン		醤油 酒 かつおだし		
	ごはん			米			
14 (水)	チキンカレー 	鶏肉	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 トマト りんご	油 じゃがいも	こしょう 中濃ソース チャップ 加-粉 卵 フライルカラム	559 24.9 314	・よくかんで食べよう 
	牛乳	牛乳					
	こんにゃくサラダ		キャベツ きゅうり こんにゃく		ドレッシング		
	型抜きチーズ 	チーズ					
15 (木)	うどん			うどん		595 31.1 345	・季節の料理や食べ物を 知ろう (春: 山菜うど ん) 
	山菜うどん	鶏肉 油揚げ	しめじ 人参 たけのこ わらび ぜんまい ふき えのきだけ こんにゃく きくらげ 根深ねぎ	でん粉	醤油 塩 みりん かつおの素		
	牛乳	牛乳					
	ゆかりあえ		キャベツ きゅうり		ゆかり粉 塩		
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 青のり粉		小麦粉 油			
16 (金)	ごはん			米		594 22.5 332	・季節の料理や食べ物を 知ろう (初夏: ニューサ マーオレンジ) 
	二色丼 	かつお 卵 かつお節	しょうが グリンピース	砂糖 油	醤油 酒 みりん 酢 塩		
	牛乳	牛乳					
	即席漬け		キャベツ つぼづけ	ごま			
19 (月)	豚汁 	豚肉 豆腐 みそ	人参 大根 根深ねぎ		かつおの素	672 26.1 356	・中華料理について知ろ う  
	食パン			パン			
	牛乳	牛乳					
	大豆とウィンナーのトマト煮	ウィンナー 大豆	玉ねぎ 人参 トマト グリンピース	油 じゃがいも 砂糖 生クリーム でん粉	塩 こしょう スープストック トマトチャップ 赤ワイン クスターソース		
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし 赤ピーマン ニューサマーオレンジ		ドレッシング		
19 (月)	ごはん			米		672 26.1 356	・中華料理について知ろ う 
	牛乳	牛乳					
	マーボー豆腐 	鶏肉 豚肉 豆腐	しょうが にんにく しいたけ 人参 玉ねぎ 根深ねぎ	油 砂糖 ごま ごま油 でん粉	醤油 中華スープの素 アミノ酸調味料 10倍濃縮 10倍濃縮		
	大根ときゅうりの中華漬け		大根 きゅうり	砂糖 ごま油	酢 醤油		
	コーンしゅうまい	魚肉すり身 豆腐	とうもろこし 玉ねぎ	でん粉 パン粉 油 砂糖 小麦粉	塩 みりん 焼酎		

 5月 給食献立表							
両河内学校給食センター				小学校			
日 (曜)	献立	主に体を作る 赤 たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を 整える 緑 カロテン、ビタミンCを 多く含む	主に力や熱の もとになる 黄 炭水化物、脂肪を 多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	献立のねらい
20 (火)	ごはん			米		638 24.3 389	・骨や歯を丈夫にする食 べ物（ししゃも） 
	牛乳	牛乳					
	田舎煮	豚肉 生揚げ みそ	にんにく しょうが 大根 人参 こんにゃく ししいたけ	じゃがいも ごま油 砂糖	醤油 かつおの素 酒 みりん		
	キャベツの塩こんぶあえ	塩昆布	キャベツ きゅうり	ごま	塩		
	ししゃものから揚げ	ししゃも		でん粉 油			
21 (水)	ロールパン			パン		627 27.2 352	・フランスの食文化につ いて知ろう ・カンヌウィーク献立 
	牛乳	牛乳					
	鶏肉のフリカッセ	鶏肉 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム	油	塩 こしょう 白ワイン 酢 スープストック		
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
	ミネストローネ	ベーコン	人参 玉ねぎ トマト	マカロニ	コンソメの素 塩 とりからスープ こしょう		
22 (木)	ごはん			米		579 25.8 353	・体をつくる食べ物（鶏 肉、かまぼこ、卵、豆 腐） 
	牛乳	牛乳					
	親子煮	鶏肉 かまぼこ 卵	玉ねぎ 人参 いんげん	砂糖	醤油 かつおだし		
	おかかあえ	かつお節	緑豆もやし ほうれん草 人参		酒 醤油		
	すまし汁	豆腐 わかめ	えのきだけ		酒 薄口醤油 塩 かつおの素		
23 (金)	ごはん			米		689 26.1 374	・魚を食べよう（さば） 
	牛乳	牛乳					
	さばの塩焼き	さば			塩 酒		
	ひじきの炒め煮	油揚げ ひじき ちくわ	人参 枝豆	油 砂糖	醤油 酒 みりん かつおの素		
	みそけんちん汁	豆腐 みそ	大根 人参 ごぼう	ごま油	かつおの素 酒 みりん 塩		
26 (月)	食パン			パン		635 25.0 381	・季節の料理や食べ物を 知ろう（初夏：グリーン ピース） 
	牛乳	牛乳					
	サーモンマヨフライ	卵 鮭 タチウオ 大豆	玉ねぎ れんこん パセリ	パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖	トマトチャップ 塩 マヨネーズ 風パウダー		
	ほうれん草とコーンのサラダ		ほうれん草 とうもろこし キャベツ		ドレッシング		
	グリーンポタージュ	牛乳	玉ねぎ グリンピース	油 じゃがいも 小麦粉 バター 生クリーム	コンソメの素 塩 とんこつスープ こしょう		
27 (火)	ごはん			米		620 21.7 372	・環境おうえん給食 
	環境にやさしいお茶ふりかけ	かつお節 のり	抹茶	ごま 砂糖 小麦粉	醤油 塩		
	牛乳	牛乳					
	肉じゃが	豚肉	人参 玉ねぎ いんげん こんにゃく	油 じゃがいも 砂糖	みりん 醤油		
	磯香あえ	のり	小松菜 緑豆もやし		醤油 酒		
28 (水)	ごはん			米		569 21.1 437	・おなかをきれいにする 食べ物（こんにゃく） ・地産地消（たまねぎ） 
	牛乳	牛乳					
	キャベツ入り平つくね	鶏肉 えんどう豆 かつお節	キャベツ しょうが	油 でん粉 砂糖	塩		
	こんにゃくの炒め煮	豚肉	こんにゃく 人参 チンゲン菜	油 砂糖	醤油 塩 こしょう みりん かつおだし		
	たまねぎのみそ汁	油揚げ みそ	玉ねぎ えのきだけ		かつおの素		
29 (木)	ごはん			米		665 26.0 385	・豆を食べよう（大豆） 
	大豆のカレー	豚肉 大豆	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 りんご トマト	油 じゃがいも	こしょう 中濃ソース チャップ カレー粉 酢 フライパン油		
	牛乳	牛乳					
	海藻サラダ	わかめ 茎わかめ とさかのり 赤つのまた めかぶ	緑豆もやし とうもろこし 白きくらげ		ドレッシング		
	味付け煮干し	いわし		砂糖			
30 (金)	ソフトめん			ソフトめん		652 26.1 289	・果物を食べよう （パイナップル） 
	ミートソース	牛肉 豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 グリンピース トマト	油 砂糖 小麦粉 バター 生クリーム	赤ワイン こしょう 中濃ソース とんこつスープ トマトチャップ コンソメの素 チャップ		
	牛乳	牛乳					
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
	パイナップル缶		パイナップル	砂糖			

お知らせ



静岡市学校給食課ウェブサイト
には献立表や食育ニュース、食
育学習コンテンツ、食材の産地
情報などを掲載しています。



※パンの製造過程で卵、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉が混入する可能性があります。
 ※米飯の製造過程で、小麦、大豆が混入する可能性があります。
 ※めん類の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。
 ※食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。
 ※物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。
 ※少年写真新聞社・全国学校給食協会・学校給食のイラストを使用しています。
 ※学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。
 ※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。