



2024年5月 学校給食予定献立表



坂戸市立三芳野小学校

実施日 日(曜)	献立名	主な材料とその働き			調味料等	栄養素		
		体を作る食品 (赤の食べ物)	エネルギーのもとになる食品 (黄色の食べ物)	体の調子を整える食品 (緑の食べ物)		エネルギー (Kcal)	たん白 質(g)	
1(水)	牛乳	牛乳				602	21.6	
	抹茶揚げパン	うぐいすきな粉	砂糖 コッパパン 米油		抹茶 粗塩			
	A B Cスープ	豚肉	じゃがいも とうもろこし 米油	ごまつな にんじん たまねぎ	白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら ローレル			
	チーズ入りフレンチサラダ	チーズ	砂糖 米油	にんじん キャベツ きゅうり どうもろこし缶	粗塩 りんご酢 こしょう からし粉			
7(火)	牛乳	牛乳				632	26.6	
	ごはん		米					
	スタミナ焼肉	豚肉	でん粉 砂糖 米油	にんじん じゃがいも たまねぎ にんにく	清酒 本みりん しょうゆ こしょう			
	わかめスープ	豆腐 鶏肉 わかめ	でん粉 ごま油 ごま	にんじん しょうが どうもろこし缶 ねぎ	粗塩 こしょう 削り節			
8(水)	牛乳	牛乳				641	24.0	
	かき揚げうどん	油揚げ 豚肉 あおのり 昆布 ちりめんじゃこ	小麦粉 でん粉 ゆでうどん 米油	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ	本みりん しょうゆ 粗塩 削り節			
	アーモンド和え		砂糖 アーモンド	ごまつな にんじん もやし	しょうゆ			
9(木)	牛乳	牛乳				670	31.8	
	ビーンスドライカレー	大豆 豚肉 チーズ	小麦粉 米 米油	にんじん たまねぎ にんにく	カスタード しょうゆ 粗塩 カレー粉			
	トマトと卵のスープ	卵 鶏肉	米油	トマト にんじん キャベツ	粗塩 こしょう 鶏がら ローレル			
10(金)	牛乳	牛乳				626	24.0	
	チキンライス	鶏肉	米 米油	にんじん グリピース たまねぎ	白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら トマトケチャップ パプリカ			
	ちくわのせん茶フライ	ちくわ	小麦粉 パン粉 米油		せん茶 粗塩 こしょう			
	コールスロー		砂糖 米油	にんじん キャベツ きゅうり	粗塩 米酢 こしょう			
ジュースフルーツ			ジュースフルーツ					
13(月)	牛乳	牛乳				614	23.9	
	ごはん		米					
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 豚肉	じゃがいも 砂糖 米油	にんじん しょうが たまねぎ	清酒 しょうゆ			
	鶏肉といんげんの炒め物	鶏肉	米油	にんじん いんげん キャベツ	しょうゆ 粗塩 こしょう			
14(火)	牛乳	牛乳				651	23.3	
	黒パン		黒パン					
	若鶏のクリーム煮	鶏肉 チーズ 牛乳	小麦粉 じゃがいも とうもろこし 米油	にんじん たまねぎ	白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら ローレル			
	アスパラガスとベーコンのソテー	ベーコン	米油	アスパラガス にんじん キャベツ	粗塩 こしょう			
手作りりんごゼリー	寒天	砂糖	りんごジュース					
15(水)	牛乳	牛乳				627	30.3	
	ごはん		米					
	カツオの新たまねぎソースかけ	かつお	小麦粉 でん粉 砂糖 米油	しょうが たまねぎ	清酒 しょうゆ 米酢			
	若竹煮	さつま揚げ 豚肉 わかめ	砂糖 ごんにやく 米油	にんじん たけのこ	清酒 しょうゆ 煮干し			
浅漬け			にんじん キャベツ	粗塩				
16(木)	牛乳	牛乳				675	27.3	
	バターロール		バターロール					
	ポテトとツナのカップ蒸し	まぐろ油漬け チーズ	じゃがいも 米油	パセリ たまねぎ どうもろこし缶	粗塩 こしょう			
	ワンタンスープ	豚肉	ワンタンの皮 米油	ごまつな にんじん キャベツ ねぎ	しょうゆ 粗塩 こしょう 削り節			
ヨーグルト	ヨーグルト							
17(金)	牛乳	牛乳				646	28.7	
	ごはん		米					
	さばのみそ煮	さば 赤みそ	砂糖	しょうが	清酒 本みりん しょうゆ			
	かきたま汁	卵 豚肉	でん粉	ごまつな にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ	しょうゆ 粗塩 削り節			
ピリッときゃべつ		ラー油	キャベツ きゅうり	しょうゆ 粗塩				
20(月)	牛乳	牛乳				637	25.7	
	ごはん		米					
	肉じゃが	生揚げ 豚肉	じゃがいも 砂糖 ごんにやく	さやえんどう にんじん たまねぎ	清酒 しょうゆ 煮干し			
	青菜の中華炒め	油揚げ 鶏肉	砂糖 ごま油 米油	オリーブオイル にんじん もやし	しょうゆ 米酢			
21(火)	牛乳	牛乳				640	25.3	
	わかめごはん	油揚げ 豚肉 わかめ	砂糖 米	にんじん 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩			
	ふわっかり揚げ	大豆 凍り豆腐 鶏肉	小麦粉 でん粉 砂糖 米油	しょうが	清酒 しょうゆ			
	にらのおひたし			にら もやし	しょうゆ			
22(水)	牛乳	牛乳				618	23.5	
	しょうゆラーメン	豚肉	砂糖 中華めん 米油	オリーブオイル にんじん しょうが たけのこ ねぎ	しょうゆ 粗塩 こしょう 鶏がら			
	ごまあえ	油揚げ	砂糖 ごま	にんじん キャベツ	しょうゆ 粗塩			
	抹茶マーブル蒸しパン	卵 チーズ 牛乳	小麦粉 砂糖 米油		抹茶 粗塩 ベーキングパウダー			
23(木)	牛乳	牛乳				684	21.9	
	ごはん		米					
	コロッケ	豚肉	小麦粉 パン粉 じゃがいも 米油	たまねぎ	中濃ソース 粗塩 こしょう			
	みそ汁	豆腐 白みそ 赤みそ わかめ		だいこん ねぎ	削り節			
ポイルキャベツ			にんじん キャベツ	粗塩				
24(金)	牛乳	牛乳				638	26.0	
	フラワーロール		フラワーロール					
	ホワイトシチュー	鶏肉 牛乳	小麦粉 じゃがいも パター 米油	にんじん たまねぎ	白ワイン 粗塩 こしょう ローレル			
	えびとコーンの炒め物	えび ベーコン	米油	ごまつな キャベツ どうもろこし缶	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう			
メロン			梅					
28(火)	牛乳	牛乳				651	29.5	
	照り焼きフィッシュバーガー	さごし	小麦粉 でん粉 砂糖 こどもパン 米油	キャベツ しょうが	白ワイン 本みりん しょうゆ 粗塩 こしょう			
	ミネストラスープ	鶏肉 ベーコン	じゃがいも とうもろこし 米油	にんじん トマト缶 とうもろこし たまねぎ にんにく	粗塩 こしょう 鶏がら ローレル			
	そら豆			そらまめ	粗塩			
29(水)	牛乳	牛乳				609	31.2	
	ごはん		米					
	蒸し鶏のごまだれかけ	鶏肉	でん粉 砂糖 ごま		清酒 本みりん しょうゆ			
	切り干し大根の煮付け	油揚げ 豚肉 昆布	しらたき 砂糖 米油	にんじん 切り干し大根 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 煮干し			
小松菜のおかかあえ	かつお節		ごまつな にんじん もやし	しょうゆ				
30(木)	牛乳	牛乳				601	18.9	
	クロワッサン		クロワッサン					
	スパゲッティナポリタン	オリーブオイル チーズ	スパゲッティ 米油	にんじん ピーマン たまねぎ	カスタード 粗塩 こしょう トマトケチャップ			
	オレンジサラダ		砂糖 オリーブ油	にんじん キャベツ きゅうり みかん缶	粗塩 米酢 こしょう			
31(金)	牛乳	牛乳				681	22.0	
	チキンカレーライス	鶏肉 チーズ	小麦粉 じゃがいも 米 米油	にんじん とうもろこし たまねぎ にんにく	カスタード しょうゆ 粗塩 カレー粉 こしょう ガラムマサラ トマトケチャップ			
	豚肉と野菜の香味炒め	豚肉	ごま油	オリーブオイル にんじん キャベツ しょうが	清酒 しょうゆ 粗塩			
給食回数 19回						今月の栄養量	639	25.6
※材料は都合により変わる場合があります。						基準栄養量	650	21.1~ 32.5