

学校給食献立予定表 《小学校及び義務教育学校(前期課程)》



令和6年5月

日高市学校給食センター

日	曜	主 食	おかず	体を作るもとなる食品	エネルギーのもとなる食品	体の調子を整えるもとなる食品	1人1日 たんぱく質 kcal	たんぱく質 g	備 考	
1	水	ごはん	ラビオリスープ ウインナー焼き(2ほん)	牛乳 豚肉 わかめ ウインナー ラビオリ	ごはん 油 ごま油	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう 長ねぎ	596	21.6		
2	木	ごはん	★若竹汁 ★かぶと型ハンバーグ	牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ 豆腐 ハンバーグ	ごはん 油 砂糖 でんぷん	にんじん たまねぎ たけのこ	586	27.5	★旬のたけのこを使った若竹汁と、こどもの日にあわせ、かぶと型をしたハンバーグを提供します。	
7	火	ごはん	春雨スープ 豚肉のオニオンソースかけ	牛乳 豚肉	ごはん 春雨 ごま油 油 砂糖	にんじん たまねぎ しょうが 干しいたけ チンゲンサイ にんにく	561	26.7		
8	水	地粉うどん	けんちんうどんの汁 つくね(2こ)	牛乳 豚肉 油あげ つくね	地粉うどん さといも	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく 長ねぎ	588	27.3		
9	木	ごはん	★呉汁 ★かつおフライ ひじきの炒め煮	牛乳 鶏肉 油あげ みそ 大豆 ひじき かつおフライ	ごはん さといも 油 砂糖	にんじん だいこん 長ねぎ ほうれんそう さやいんげん	616	30.0	★呉汁(ごじる)とは、つぶした大豆をいれたみそ汁です ★初ガツオの季節です！骨に注意して食べましょう。	
10	金	ごはん	チキンカレー ナタデココ入りフルーツポンチ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳	ごはん バター じゃがいも ナタデココ	にんにく にんじん たまねぎ みかん 白桃 バインアップル	574	19.2		
13	月	ごはん	肉じゃが ★さばの塩焼き 切干大根の炒め煮	牛乳 豚肉 油あげ さばの塩焼き	ごはん 油 じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ しらたき 干しいたけ さやいんげん 切干大根	683	33.6	★骨に注意して食べましょう。	
14	火	ごはん	ワンタンスープ キムタクチャーハンの具	コーヒーマルク 鶏肉 かまぼこ わかめ 豚肉	ごはん ワンタンの皮 ごま油 砂糖 ごま	にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ たくあん 白菜キムチ	572	23.9		
15	水	ごはん	すきやき煮 厚焼き卵	牛乳 豚肉 ちくわ 焼き豆腐 厚焼き卵	ごはん 油 砂糖	にんじん たまねぎ 長ねぎ こんにゃく こまつな	589	27.5		
16	木	食パン	コーンポタージュ 肉団子トマトソース(2こ)	牛乳 ベーコン 肉団子トマトソース 脱脂粉乳	食パン バター じゃがいも	にんじん たまねぎ ホールコーン パセリ	626	24.7		
17	金	ごはん	★かす汁 お好み焼き 三色ごま和え バックソース	牛乳 豚肉 油あげ 豆腐 みそ	ごはん さといも 油 お好み焼き ごま油 砂糖 ごま	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ ほうれんそう もやし	592	22.8	17日から世界パラ陸上競技選手権大会が神戸で行われます。 ★「かす汁」は、酒かすが入ったみそ汁で、兵庫の郷土料理です！	
20	月	わかめごはん	ミネストローネ コーンフライ ジャーマンポテト	牛乳 ベーコン ウインナー	わかめごはん じゃがいも バター シェルマカロニ コーンフライ 油	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー にんにく トマト パセリ ホールコーン	647	18.3	★ジャーマンポテトはドイツ雑種の料理です。ドイツでは「フラート・カルトツフェル」と言うそうです。	
21	火	ごはん	中華丼(うすら卵なし) シュウマイ(2こ)	牛乳 豚肉 いか シュウマイ	ごはん 砂糖 でんぷん 油	にんじん たけのこ たまねぎ 黒きくらげ はくさい グリーンピース	550	23.3		
22	水	ごはん	豚汁 ★あじのさんが焼き にんじんしりしり	牛乳 豚肉 かつおぶし 豆腐 みそ ツナフレーク あじのさんが焼き 油あげ	ごはん 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 でんぷん	ごぼう にんじん だいこん しょうが もやし 長ねぎ	619	26.2	★「さんが焼き」とは千葉県 の郷土料理で、魚を細かくたたき、みそで味付けした焼きものです。	
23	木	中華めん	タンメンの汁 ピザまん	牛乳 豚肉	中華めん ごま油 でんぷん ピザまん	にんじん たまねぎ もやし 黒きくらげ しょうが にんにく キャベツ	598	25.2		
24	金	ごはん	ハヤシライス オムレツのトマトソースかけ	牛乳 豚肉 オムレツ	ごはん 油 じゃがいも 生クリーム 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム	689	24.8		
27	月	スライス コッペパン	じゃがいもとベーコンのスープ チリドック キャベツソテー	牛乳 ベーコン 豚肉 ウインナー	スライスコッペパン 油 砂糖 パン粉 バター じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン パセリ	659	24.5	チリドックとキャベツソテーをパンにはさんで食べてみよう！	
28	火	ごはん	マーボー豆腐 揚げギョウザ(2こ)	牛乳 豚肉 豆腐 ギョウザ	ごはん 油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ 長ねぎ	625	24.7		
29	水	ごはん	じゃがいもとたまねぎのみそ汁 鶏肉のマヨネーズ焼き ★こんにゃくのおかか煮	牛乳 油あげ みそ 鶏肉 豚肉 さつまあげ かつお節	ごはん じゃがいも 卵不使用マヨネーズ 油	たまねぎ にんじん 長ねぎ こんにゃく さやいんげん	594	29.1	★本日はこんにゃくの日です。 こんにゃくは、「こんにゃくいも」といういも類からできています。	
30	木	ごはん	もやしの韓国風スープ ブルコギ ヨーグルト	牛乳 豚肉 わかめ ヨーグルト	ごはん 油 ごま油 砂糖 ごま	にんじん もやし にんにく ほうれんそう 長ねぎ にら しめじ えのき はくさい たまねぎ	569	25.0		
31	金	ごはん	厚揚げの黄金煮 いかのピリ辛焼き	牛乳 豚肉 生あげ いか	ごはん 油 じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ こんにゃく たけのこ	550	27.6		
							平均栄養価	604	25.4	

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。
※たけのこには、まれに白いものが付着することがあります。
これは、元々たけのこに含まれている成分(チロシン)であり、問題ありません。
※今月使用する果物は全て加熱処理をしたものです。



「はし」と「スプーン」を使ったあとは家に持ち帰り、きれいに洗いましょう！

学校給食献立予定表

《中学校及び義務教育学校(後期課程)》



令和6年5月

日高市学校給食センター

日	曜	主食	おかず	体を作るものになる食品	エネルギーのものになる食品	体の調子を整えるものになる食品	1食 - kcal	たん 白質 g	備考
1	水	ごはん	ラビオリスープ ウインナー焼き(3本)	牛乳 豚肉 わかめ ウインナー ラビオリ	ごはん 油 ごま油	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう 長ねぎ	750	26.2	
2	木	ごはん	★若竹汁 ★かぶと型ハンバーグ	牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ 豆腐 ハンバーグ	ごはん 油 砂糖 でんぷん	にんじん たまねぎ たけのこ	725	31.2	★旬のたけのこを使った若竹汁と、こどもの日にあわせ、かぶと型をしたハンバーグを提供します。
7	火	ごはん	春雨スープ 豚肉のオニオンソースかけ	牛乳 豚肉	ごはん 春雨 ごま油 油 砂糖	にんじん たまねぎ しょうが 干しいたけ チンゲンサイ にんにく	734	33.3	
8	水	地粉うどん	けんちんうどんの汁 つくね(2個)	牛乳 豚肉 油あげ つくね	地粉うどん さといも	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく 長ねぎ	730	33.6	
9	木	ごはん	★呉汁 ★かつおフライ ひじきの炒め煮	牛乳 鶏肉 油あげ みそ 大豆 ひじき かつおフライ	ごはん さといも 油 砂糖	にんじん だいこん 長ねぎ ほうれんそう さやいんげん	774	36.1	★呉汁(ごじる)とは、つぶした大豆をいれたみそ汁です★初ガツオの季節です！骨に注意して食べましょう。
10	金	ごはん	チキンカレー ナタデココ入りフルーツポンチ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳	ごはん バター じゃがいも ナタデココ	にんにく にんじん たまねぎ みかん 白桃 バインアップル	764	25.9	
13	月	ごはん	肉じゃが ★さばの塩焼き 切干大根の炒め煮	牛乳 豚肉 油あげ さばの塩焼き	ごはん 油 じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ しらたき 干しいたけ さやいんげん 切干大根	882	41.8	★骨に注意して食べましょう。
14	火	ごはん	ワンタンスープ キムタクチャーハンの具	コー ルミ ク ビー ミル ク 鶏 肉 か ま ぼ こ わ か め 豚 肉	ごはん ワンタンの皮 ごま油 砂糖 ごま	にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ たくあん 白菜キムチ	719	29.4	
15	水	ごはん	すきやき煮 厚焼き卵	牛乳 豚肉 ちくわ 焼き豆腐 厚焼き卵	ごはん 油 砂糖	にんじん たまねぎ 長ねぎ こんにゃく こまつな	752	33.4	
16	木	食パン	コーンポタージュ 肉団子トマトソース(2個)	牛乳 ベーコン 肉団子トマトソース 脱脂粉乳	食パン バター じゃがいも	にんじん たまねぎ ホールコーン パセリ	775	30.0	
17	金	ごはん	★かす汁 お好み焼き 三色ごま和え バックソース	牛乳 豚肉 油あげ 豆腐 みそ	ごはん さといも 油 お好み焼き ごま油 砂糖 ごま	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ ほうれんそう もやし	758	28.7	17日から世界パラ陸上競技選手権大会が神戸で行われます。★「かす汁」は、酒かすが入ったみそ汁で、兵庫の郷土料理です！
20	月	わかめごはん	ミネストローネ コーンフライ ジャーマンポテト	牛乳 ベーコン ウインナー	わかめごはん じゃがいも バター シェルマカロニ コーンフライ 油	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー にんにく トマト パセリ ホールコーン	771	22.0	★ジャーマンポテトはドイツ発祥の料理です。ドイツでは「フラート・カルトツフェル」と言うそうです。
21	火	ごはん	中華丼(うすら卵なし) シュウマイ(3個)	牛乳 豚肉 いか シュウマイ	ごはん 砂糖 でんぷん 油	にんじん たけのこ たまねぎ 黒きくらげ はくさい グリーンピース	756	31.2	
22	水	ごはん	豚汁 ★あじのさんが焼き にんじんしりしり	牛乳 豚肉 かつおぶし 豆腐 みそ ツナフレーク あじのさんが焼き 油あげ	ごはん 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 でんぷん	ごぼう にんじん だいこん しょうが もやし 長ねぎ	830	34.1	★「さんが焼き」とは千葉県 の郷土料理で、魚を細かくた だき、みそで味付けした焼きも のです。
23	木	中華めん	タンメンの汁 ピザまん	牛乳 豚肉	中華めん ごま油 でんぷん ピザまん	にんじん たまねぎ もやし 黒きくらげ しょうが にんにく キャベツ	721	30.4	
24	金	ごはん	ハヤシライス オムレツのトマトソースかけ	牛乳 豚肉 オムレツ	ごはん 油 じゃがいも 生クリーム 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム	870	30.1	
27	月	スライス コッペパン	じゃがいもとベーコンのスープ チリドック キャベツソテー	牛乳 ベーコン 豚肉 ウインナー	スライスコッペパン 油 砂糖 パン粉 バター じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン パセリ	842	31.2	チリドックとキャベツソテーを パンにはさんで食べてみよう！
28	火	ごはん	マーボー豆腐 揚げギョウザ(3個)	牛乳 豚肉 豆腐 ギョウザ	ごはん 油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ 長ねぎ	847	31.8	
29	水	ごはん	じゃがいもとたまねぎのみそ汁 鶏肉のマヨネーズ焼き ★こんにゃくのおかか煮	牛乳 油あげ みそ 鶏肉 豚肉 さつまあげ かつお節	ごはん じゃがいも 卵不使用マヨネーズ 油	たまねぎ にんじん 長ねぎ こんにゃく さやいんげん	771	36.3	★本日はこんにゃくの日です。 こんにゃくは、「こんにゃくい も」といういも類からできてい ます。
30	木	ごはん	もやしの韓国風スープ ブルゴギ ヨーグルト	牛乳 豚肉 わかめ ヨーグルト	ごはん 油 ごま油 砂糖 ごま	にんじん もやし にんにく ほうれんそう 長ねぎ いら しめじ えのき はくさい たまねぎ	727	31.0	
31	金	ごはん	厚揚げの黄金煮 いかのピリ辛焼き	牛乳 豚肉 生あげ いか	ごはん 油 じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ こんにゃく たけのこ	723	34.4	

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。
※たけのこには、まれに白いものが付着することがあります。
これは、元々たけのこに含まれている成分(チロシン)であり、問題ありません。
※今月使用する果物は全て加熱処理をしたものです。

平均栄養価 772 31.5

今日の畑産物



「はし」と「スプーン」を使ったあとは家に持ち帰り、きれいに洗いましょう！

