

令和5年度 5月献立表



清瀬市立
校長

曜日	月	火	水	木	金
献立名	1	2	3	4	5
	杏仁かん チーズポテト 参鶏湯風スープ キムチチャーハン	さわらのみそチーズ焼き 磯和え ごまご飯 青菜のふりかけ けんちん汁	憲法記念日	みどりの日	こどもの日
	★牛乳(飲用) 豚もも肉★ダイスチーズ鶏肉モモ★うすら卵粉寒天★生クリーム★牛乳(調理用)	★牛乳(飲用) ちりめんじゃこおかつ割りさも★白みそ★ピザチーズきざみのり油揚げ木綿豆腐			
	精白米、ごま油、白いりごま、じゃがいも、上白糖	精白米、白いりごま、上白糖、サラダ油、じゃがいも、こんにゃく			
キムチ漬け、ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、エリンギ、しめじ、しょうが、みかん缶	こまつな、青しそ葉、もやし、キャベツ、にんじん、えのきたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ				
献立名	8	9	10	11	12
	抹茶あずきケーキ かきたまうどん 和風サラダ	冷凍白玉入りフルーツポンチ イタリアンスープ きなごま揚げパン	魚の塩焼き・おひたし 高野豆腐ご飯 具だくさん味噌汁	新じゃが揚げ 青菜とツナの和え物 あんかけ焼きそば	ししゃもの石垣揚げ 中華おこわ ビーフンスープ
	★牛乳(飲用) 鶏もも肉、かまぼこ、たまご、生わかめ、★牛乳(調理用)、★生クリーム	★牛乳(飲用) きな粉、ベーコン、★粉チーズ、たまご	★牛乳(飲用) 豚もも肉、凍り豆腐、細切り、干ひじき、★生わかめ、油揚げ、白みそ、赤みそ、さば切り身	★牛乳(飲用) 豚もも肉、★冷凍むきえび、★いか、短冊、板なし、かまぼこ、★うすら卵、オイルツナ	★牛乳(飲用) 焼き豚、ししゃも(生干し)、豚もも肉、木綿豆腐、★うすら卵
	★うどん、サラダ油、でんぶ、白いりごま、白すりごま、ごま油、上白糖、★有塩バター、★薄力粉、甘納豆(あずき)	★コッペパン、揚げ油、白すりごま、上白糖、サラダ油、★パン粉、冷凍白玉もち	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、ごま油、じゃがいも	★蒸し中華めん、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぶ、★新じゃが、揚げ油	精白米、もち米、ごま油、白いりごま、上白糖、黒いりごま、でんぶ、★薄力粉、揚げ油、サラダ油、ピーマン
にんじん、ねぎ、干し椎茸、こまつな、もやし、キャベツ	にんじん、玉葱、ホールコーン、こまつな、みかん缶、パイナップル、黄桃缶(ダイス)	干し椎茸、にんじん、さやいんげん、キャベツ、ねぎ、こまつな	にんじん、玉葱、はくさい、にんにく、しょうが、チンゲンツアイ、こまつな、もやし、キャベツ	干し椎茸、たけのこ、にんじん、ねぎ、チンゲンツアイ	
献立名	15	16	17	18	19
	フルーツのヨーグルトかけ チキンピラフ ミネストローネ	卵焼き かりかり揚げサラダ ごまわかめごはん 豚汁	中間考査 (給食なし)	サウビカンサラダ シーフード チリビーンズドッグ チャウダー	きびなごのから揚げ ひじきの磯煮 かつお飯 呉汁
	★牛乳(飲用) 鶏もも肉、豚もも肉、ベーコン、ひよこまめ、★プレーンヨーグルト	★牛乳(飲用) 炊き込みわかめ★たまご、豚もも肉(こま切り)、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ		★牛乳(飲用) 大豆、豚ひき肉、★冷凍むきえび、★いか、短冊、ベーコン、★牛乳(調理用)	★牛乳(飲用) かつお、きびなご、干ひじき、大豆、油揚げ、白みそ、赤みそ
	精白米、精麦、サラダ油、★シエルマカロン、じゃがいも	精白米、白いりごま、上白糖、サラダ油、じゃがいも、こんにゃく		★無塩コッペパン、サラダ油、★薄力粉、じゃがいも、★有塩バター、揚げ油、上白糖	精白米、三温糖、でんぶ、揚げ油、糸こんにゃく、白いりごま、さといも
玉葱、にんじん、ホールコーン、パセリ粉、セロリ、トマト缶詰、パセリ、みかん缶、パイナップル、黄桃缶(ダイス)	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり、玉葱		しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマトケチャップ、トマトピューレ、パセリ、キャベツ、ホールコーン	しょうが、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	
献立名	22	23	24	25	26
	カフェオレゼリー スパイシー トマトライス ビーンズサラダ	清見オレンジ イカフライサンド ポイルキャベツ	さばのレモン焼き おかつ和え ゆかりごはん 田舎汁	パインのヨーグルトケーキ スパゲティ アラビアータ	ミルクサワーかん 中華丼 わかめの中華サラダ
	★牛乳(飲用) 豚ひき肉、青大豆、大豆、粉寒天、粉ゼラチン、★牛乳(調理用)	★牛乳(飲用) ★いか★たまご、豚もも肉、★生クリーム	★牛乳(飲用) さば切り身60g、おかつ割り、生揚げ、赤みそ	★牛乳(飲用) ベーコン、★粉チーズ、★たまご、★プレーンヨーグルト	★牛乳(飲用) 豚もも肉、★いか、短冊、★冷凍むきえび、かまぼこ、★うすら卵、カットわかめ、粉寒天、★乳酸菌飲料、★牛乳(調理用)
	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、コーンスターチ	★無塩コッペパン、★薄力粉、★パン粉、揚げ油、サラダ油、じゃがいも、★有塩バター、三温糖	精白米、白いりごま、★有塩バター、サラダ油、こんにゃく、じゃがいも	★ハーフスパゲティ、サラダ油、上白糖、白いりごま、白すりごま、ごま油、★薄力粉	精白米、精麦、白いりごま、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぶ
にんにく、玉葱、にんじん、トマト、トマト缶詰(ホール)、マッシュルーム、トマトケチャップ、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり	トマトケチャップ、キャベツ、にんじん、玉葱、しょうが、にんにく、しめじ、トマトピューレ、パセリ、清見オレンジ	ゆかり粉、レモン(果汁、生)、キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、玉葱、しめじ、トマトケチャップ、トマトピューレ、トマト缶詰(ホール)、ごぼう、きゅうり、キャベツ、パイナップル	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、たけのこ、はくさい、干し椎茸、チンゲンツアイ、キャベツ、きゅうり	
献立名	29	30	31	出張! 給食コラム	
	小玉すいか 豆腐とひき肉のあんかけ丼 卵スープ	チョコチップスコーン パンズパン 野菜スープ フィッシュ&チップス	オレンジサイダーかん ドライカレー 海藻サラダ	新学期が始まってから早くも1か月が経とうとしていみなさん新しいクラスには慣れましたか? 5月は今年度初めての中間考査があり、また運動会練習そろそろ疲れが出てくる頃だと思います。無理をせず、めてください。 さて、これからだんだんと気温が高くなっていきます。ちてしまいますね。 これから夏にかけて給食もさっぱりと食べやすいメニューで、ぜひ楽しみにしててください!	
	★牛乳(飲用) 木綿豆腐、豚ひき肉、大豆、生わかめ、★たまご	★牛乳(飲用) ホキ切り身、ベーコン、★牛乳(調理用)	★牛乳(飲用) 豚ひき肉、海藻ミックス、粉寒天	栄養士	
	精白米、精麦、上白糖、ごま油、サラダ油、でんぶ、白いりごま	★無塩湯パン、★薄力粉、じゃがいも、揚げ油、サラダ油、上白糖、★有塩バター、チップスチョコレート	精白米、精麦、サラダ油、★薄力粉、★有塩バター、上白糖、サイダー		
にんじん、玉葱、たけのこ、干し椎茸、しょうが、にんにく、グリーンピース、ねぎ、小玉すいか	トマトケチャップ、玉葱、にんじん、えのきたけ、キャベツ、こまつな	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、ピーマン、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、みかん果汁			

- ※①材料の都合により、献立を変更する場合があります。
- ②食材については、果物以外すべて加熱しています。
- ③ドレッシング類は別配食の形になります。

※アレルギー食品には、★を表示しています。

◎一人分の量を守って、おいしく食べましょう。



学校給食の内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では、一日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるような基準値が定められています。

生徒一人一回当たりの量	
エネルギー(kcal)	
たんぱく質(g)	摂取工
脂質(g)	摂取工