

令和6年度 5月献立表



清瀬市立
校長

曜日	月	火	水	木	金
献立名	出張！ 給食コラム	<p>新学期が始まってから早くも1か月が経とうとしています。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、また運動会練習も始まりますね。そろそろ疲れが出てくる頃だと思います。無理をせず、体をしっかり休めてください。さて、これからだんだんと気温が高くなっていきます。暑いと食欲も落ちてしまいますね・・・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が増えていくので、ぜひ楽しみにしてください！</p> <p>栄養士 加藤</p>	1	2	3
			789kcal・30.5g 28.0g・3.1g	784kcal・31.8g 23.8g・2.8g	憲法記念日
			抹茶あずきケーキ かきたまうどん わかめあえ	清見オレンジ 豆鯨のからあげ 中華おこわ ビーフンスープ	
			★牛乳(飲用)、鶏肉モモ(小間)、板なしかまぼこ、油揚げ、★たまご、カットわかめ、★牛乳(調理用)、★生クリーム	★牛乳(飲用)、焼きたて(角切り)、豆あじ、豚モモ肉(せん切り)、★冷凍むきえび、★うずら卵(水煮)	
うどん、サラダ油、でんぷん、上白糖、★有塩バター、薄力粉、甘納豆(あずき)	精白米、もち米、ごま油、上白糖、白いりごま、でんぷん、揚げ油、サラダ油、ピーマン				
こまつな、キャベツ、にんじん、えのき、ねぎ	干し椎茸、だけのこゆで、五中だけのこ、にんじん、ねぎ、だいこん、チンゲンツァイ、清見オレンジ				
6	7	8	9	10	
献立名	振替休日	748kcal・40.0g 23.5g・2.5g	767kcal・35.7g 27.3g・3.0g	846kcal・30.0g 41.8g・2.3g	919kcal・30.3g 41.2g・2.5g
		さわらのみそチーズ焼き おおか和え 青菜のふりかけ 麦ご飯 けんちん汁	卵焼き・おひたし こぎつねご飯 豚汁	ひよこ豆のサラダ チーズコントースト ポークシチュー	セサミケーキ(卵抜き) スパゲティ ミートソース ごぼうサラダ
		★牛乳(飲用)、ちりめんじゃこ、おおか和え、さわら(切り身)60g、白みそ、★ピザソース、油揚げ、木綿豆腐	★牛乳(飲用)、鶏肉モモ(小間)、油揚げ、★たまご、豚モモ肉(こま切り)、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	★牛乳(飲用)、ベーコン(短冊)、★ピザチーズ、ひよこ豆、ごまめ(乾)、豚モモ肉(角切り)、★生クリーム	★牛乳(飲用)、豚ひき肉、★粉チーズ、レンズまめ(乾)、★牛乳(調理用)、★生クリーム
		精白米、精麦、白いりごま、上白糖、サラダ油、じゃがいも、こんにゃく	精白米、サラダ油、上白糖、じゃがいも、こんにゃく	★無塩食パン70g、卵不使用マヨネーズ、★有塩バター、ごま油、サラダ油、上白糖、じゃがいも、★薄力粉、三温糖	★ハーフスパゲティ、サラダ油、上白糖、★薄力粉、白いりごま、白すりごま、★有塩バター
こまつな、青しそ、キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	にんじん、こまつな、キャベツ、だいこん、ごぼう、ねぎ	玉葱、にんじん、ホールコーン(冷凍)、パセリ、キャベツ、きゅうり、しょうがにんにく、しめじ、トマトピューレ、トマトケチャップ	しょうがにんにく、にんじん、玉葱、セロリ、トマトケチャップ、トマトピューレ、ごぼう、きゅうり、キャベツ		
14	15	16	17		
献立名	振替休業日	740kcal・27.9g 17.4g・2.6g	766kcal・29.7g 18.7g・2.8g	中間考査 (給食なし)	718kcal・34.8g 18.7g・2.5g
		清見オレンジ 肉じゃが 麦ごはん 味噌汁	ミックスフルーツ 中華丼 わかめスープ		鮭のバター醤油焼き きんぴら大豆 麦ごはん 味噌汁
		★牛乳(飲用)、豚モモ肉(こま切り)、木綿豆腐、カットわかめ、油揚げ、白みそ、赤みそ	★牛乳(飲用)、豚モモ肉(こま切り)、★いか(短冊)、★冷凍むきえび、かまぼこ、★うずら卵(水煮)、鶏肉モモ(小間)、カットわかめ		★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、じゃがいも、糸こんにゃく、サラダ油、上白糖	精白米、精麦、白いりごま、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぷん		精白米、精麦、★有塩バター、上白糖、サラダ油、糸こんにゃく、じゃがいも
玉葱、にんじん、さやいんげん、ねぎ、えのき、だし、清見オレンジ	しょうがにんにく、にんじん、玉葱、だけのこ(水)、はくさい、干し椎茸、チンゲンツァイ、ねぎ、えのき、ごまつな、みかん缶、パイン缶、黄桃缶(ダイス)		えのき、だし、しめじ、エリンギ、玉葱、にんじん、ごぼう、ごまつな		
20	21	22	23	24	
献立名	760kcal・38.3g 22.8g・2.3g	869kcal・29.4g 44.9g・3.1g	836kcal・32.1g 23.6g・2.7g	700kcal・36.2g 19.2g・2.8g	683kcal・28.5g 24.0g・3.0g
	さばの南部焼き のりあえ 麦ご飯 呉汁	ツナサラダ はちみつセサミトースト コーンシチュー	フルーツのヨーグルトかけ キャベツと春雨の麻婆丼 スープ	きびなごのからあげ ひじきあえ かつおめし 味噌汁	新じゃが芋の丸ごとから揚げ 青菜とツナのおえ物 あんかけ やきそば
	★牛乳(飲用)、さば切り身70g、きざみのり、大豆(国産、乾)、油揚げ、白みそ、赤みそ	★牛乳(飲用)、鶏肉モモ(角)、★牛乳(調理用)、★粉チーズ、★生クリーム、オイルツナ(缶)	★牛乳(飲用)、木綿豆腐、大豆(国産、乾)、豚ひき肉、赤みそ、鶏肉モモ(小間)、★プレーンヨーグルト	★牛乳(飲用)、かつお(角切り)、きびなご、干ひじき(鉄釜、乾)、かまぼこ、油揚げ、白みそ、赤みそ	★牛乳(飲用)、豚モモ肉(こま切り)、★冷凍むきえび、★いか(短冊)、板なしかまぼこ、★うずら卵(水煮)、ツナ水煮(70g用)
	精白米、精麦、白いりごま、さといも	★食パン70g、★有塩バター、はちみつ、白すりごま、白いりごま、じゃがいも、サラダ油、★薄力粉、上白糖	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、でんぷん、ごま油、普通はるさめ(乾)	精白米、三温糖、でんぷん、揚げ油、白いりごま、ごま油、上白糖、サラダ油、じゃがいも	★蒸し中華めん、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぷん、新じゃが、揚げ油
ほうれんそう、だいこん、キャベツ、にんじん、えのき、だし、ごぼう、ねぎ	玉葱、にんじん、クリームコーン(缶詰)、ホールコーン(冷凍)、パセリ、きゅうり、キャベツ	しょうがにんにく、ねぎ、干し椎茸、だけのこ(ゆで)、にんじん、キャベツ、にんじん、ごまつな、みかん缶、パイン缶	しょうが、ほうれんそう、だいこん、キャベツ、ごまつな	にんじん、玉葱、はくさい、干し椎茸、にんにく、しょうが、チンゲンツァイ、ごまつな、だいこん、キャベツ	
27	28	29	30	31	
献立名	809kcal・37.9g 28.0g・3.2g	760kcal・34.6g 33.0g・3.2g	759kcal・22.9g 19.2g・2.3g	828kcal・33.3g 31.5g・2.7g	840kcal・33.5g 26.0g・3.0g
	ごまあえ 二色丼 味噌汁	青菜とコーンのサラダ シーフード チリピーンズサンド チャウダー	冷みかん チキンカレー 海藻サラダ	杏仁かん チーズ目玉焼き キムチチャーハン 参鶏湯スープ	野菜とツナのおえ物 ソースカツ丼 味噌汁
	★牛乳(飲用)、鶏ひき肉、凍り豆腐、切り、大豆(国産、乾)、きざみのり、油揚げ、カットわかめ、白みそ、赤みそ	★牛乳(飲用)、大豆(国産、乾)、豚ひき肉、★冷凍むきえび、★いか(短冊)、ベーコン(短冊)、★牛乳(調理用)、★生クリーム	★牛乳(飲用)、鶏肉モモ(皮なし)角切り、レンズまめ(乾)、海藻ミックス	★牛乳(飲用)、豚モモ肉(せん切り)、★たまご(個付け)、★粉チーズ、鶏肉モモ(小間)、粉寒天、★牛乳(調理用)、★生クリーム	★牛乳(飲用)、豚モモ肉(50g)、ツナ水煮(70g)、カットわかめ、白みそ、赤みそ
	精白米、精麦、上白糖、ごま油、サラダ油、でんぷん、白いりごま	★背割りのコッパン70g、サラダ油、★薄力粉、じゃがいも、★有塩バター、上白糖	精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、★薄力粉、ごま油、上白糖	精白米、ごま油、白いりごま、上白糖	精白米、★薄力粉、★パン粉(乾燥)、★パン粉(生)、揚げ油、三温糖、ごま油、上白糖、じゃがいも
しょうが、ごまつな、だいこん、ほうれんそう、もやし、にんじん、キャベツ、ねぎ	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、しめじ、さやいんげん、ごまつな、キャベツ、ホールコーン	しょうがにんにく、玉葱、にんじん、トマトケチャップ、キャベツ、きゅうり、冷凍みかん M	キムチ漬、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、パイン缶、みかん缶	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、玉葱	

※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。

※衛生面を考慮し、ランチャットを使用します。お手数ですがご用意の程、よろし



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学校給食摂取基準

エネルギー(kcal)	830
たんぱく質(g)	摂取エネルギー全体の13
脂質(g)	摂取エネルギー全体の20