

# 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・鶏肉もも・★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・さむら・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				
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・すり身	★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・でんぷん・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・でんぷん・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・でんぷん・★薄力粉・揚げ油・サラダ油・ビーフン		
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・チンゲンツァイ・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・チンゲンツァイ		
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)	サウピカンサラダ 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・★シェルマカロニ・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・でんぷん・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 ポーク シチュー 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	バインのヨーグルトケーキ スパゲティ アラビアータ ごぼうサラダ	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・でんぷん		
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・チンゲンツァイ・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				
★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				
精白米・精麦・上白糖・ごま油・サラダ油・でんぷん・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

栄養士