




学校給食予定献立表

(令和2年 5 月)

磐田市立東部小学校
磐田市立東部幼稚園

日 曜	献立名	主に体を作るもと（赤）		主に体の調子を整えるもと（緑）		主に熱や力のもと（黄）		調味料	エネルギー [kcal] たんぱく質 [g] 脂質 [g] 食塩相当量 [g]
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実など		
11 月	ちゅうかめん					ちゅうかめん			
	しょうゆラーメンの汁	ぶたにく なた		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ ねぶかねぎ きくらげ しょうが		ごまあぶら	とりがらスープ しょうゆ さけ しお ブイヨン こしょう	608
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						25.5
	のりしおまめ	だいず こやどうふ	あおのりこ			かたくりこ	あぶら	しお こしょう	18.3
	コーンポテト			コーン		じゃがいも	ドレッシング	しお こしょう	2.6
12 火	むぎごはん					むぎごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						679
	さわらのなんぶあげ	さわらのなんぶあげ					あぶら		25.2
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう		しょうゆ みりん さけ かつおぶし	21.8
	わかめじる	とうふ なた	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ			しょうゆ さけ しお かつおぶし	1.8
13 水	おいわいデザート					いちごのおいわいケーキ			
	ロールパン					ロールパン			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						646
	めひかりフライ		めひかりフライ				あぶら		28.4
	とりにくとしろいんげんまめのトマトに	とりにく いんげんまめ レンズまめ	チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ エリンギ にんにく	マカロニ さとう	あぶら	ケチャップ とりがらスープ ワイン ソース しお ブイヨン こしょう	21.6
パインあえ				キャベツ パインかんづめ きゅうり			しお	2.3	
14 木	ごはん					ごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						602
	なまあげのごもくに	なまあげ ぶたにく みそ		にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ きくらげ	じゃがいも さとう かたくりこ	ごまあぶら	とりがらスープ しょうゆ みりん オイスターソース さけ トウバンジャン	22.0
	むしぎょうざ				ぎょうざ				17.9
	ゆさいしんのちゅうかあえ			ゆさいしん にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら	しょうゆ す しお	1.8
15 金	ごはん					ごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						616
	とりにくとじゃがいものあげに	とりにく とりレバーでんぶんつき				じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	しょうゆ さけ	22.2
	そくせきづけ		しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ		ごま	しお	21.7
	たまねぎのみそしる	とうふ みそ あぶらあげ		にんじん はねぎ	たまねぎ えのきた け			かつおぶし	1.7
19 火	むぎごはん					むぎごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						692
	あげどうふのおろしだれ	あげどうふ		はねぎ	だいこん	さとう	あぶら	しょうゆ みりん	27.0
	ピリからきゅうり		しおこんぶ		きゅうり	さとう	ごまあぶら	しょうゆ す とうがらし	25.4
	おやこに	たまご とりにく かまぼこ		にんじん	たまねぎ たけのこ えだまめ ほししいたけ	じゃがいも さとう		しょうゆ みりん さけ かつおだし	2.5
20 水	しよくパン					しよくパン			
	メイプルジャム					メイプルジャム			632
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						29.4
	ホキとだいのけちやっぴあえ	ホキでんぶんつき だいず とりレバーでんぶんつき				かくりこ さとう	あぶら	ケチャップ ソース ワイン	22.9
	アーモンドポテト					じゃがいも さとう	アーモンド バター	しょうゆ しお	2.5
キャベツのスープ	レバーいりにくだんご		にんじん	キャベツ たまねぎ			とりがらスープ しお ブイヨン こしょう		

日 曜	献立名	主に体を作るもと（赤）		主に体の調子を整えるもと（緑）		主に熱や力のもと（黄）		調味料	エネルギー 〔kcal〕 たんぱく質 〔g〕 脂質〔g〕 食塩相当量 〔g〕	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実など			
21 木	ごはん							ごはん		658 25.6 16.6 2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ		にんじん はねぎ	たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	かたくりこ さとう	ごまあぶら	とりがらスープ しょうゆ オイスターソース さけ トウバンジャン		
	えびしゅうまい	えびしゅうまい								
	ちゅうかあえ		ひじき		もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら	しょうゆ す しお		
22 金	ごはん							ごはん		590 24.2 17.7 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	まぐろとあさりのみそに	まぐろあぶらづけ あさり みそ			たまねぎ しょうが	さとう		しょうゆ さけ		
	だいちコロケ					だいちコロケ	あぶら			
25 月	ソフトめん							ソフトめん		650 30.5 20.3 2.5
	やまぶきソース	ぶたにく レンズまめ		にんじん	たまねぎ コーン マッシュルーム えだまめ にんにく			カレールウ とりがらスープ ケチャップ ワイン ソース ブイヨン しお カレーこ こしょう		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	アーモンドにぼし		にぼし		ごぼう		アーモンド あぶら	しお		
	フレンチサラダ				キャベツ きゅうり みかんシラップづけ	さとう	あぶら	りんごす しお		
26 火	ごはん							ごはん		602 26.8 18.2 1.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	わかどりのてりやき	わかどりのてりやき								
	こメロンいりサラダ				キャベツ こメロン	さとう	あぶら	す しお こしょう		
	みだくさんじる	なまあげ		にんじん はねぎ	だいこん こんにやく ごぼう	じゃがいも	ごまあぶら	しょうゆ さけ しお かつおぶし		
27 水	ヨーグルト		ヨーグルト							569 21.4 21.2 2.2
	ロールパン							ロールパン		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ポテトのオイルつつみ							ポテトのオイルつつみ		
28 木	チンゲンサイともやしのソテー			チンゲンサイ	もやし コーン			あぶら	しお こしょう	578 24.4 16.2 1.6
	キャロットポタージュ	ベーコン レンズまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも こめこ	バター なまクリーム	とりがらスープ ワイン しお ブイヨン こしょう		
	ごはん							ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ゆでぶたのごまじょうゆに	ぶたにく		はねぎ	たまねぎ しょうが	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ す さけ しお		
29 金	おちゃポテト				おちゃ	じゃがいも		しお		569 24.6 17.6 1.9
	とうふとわかめのみそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ			かつおぶし		
	セミノール				セミノール					
	ごはん							ごはん		
29 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							569 24.6 17.6 1.9
	ジチィホワンドウ	だいち とりにく		はねぎ	しょうが	さとう かたくりこ		しょうゆ さけ		
	もやしのピリからあえ			こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ す トウバンジャン		
にらたまじる	たまご とうふ		にんじん にら	たまねぎ えのきたけ		かたくりこ		しょうゆ さけ しお かつおぶし		

- ※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。
- ☆ 献立の詳細が必要な場合は、お問い合わせください。(Tel 32-2490)
- ☆ 油はなたね油を使用しています。
- ☆ スプーンがあると食べやすい献立については  スプーンマーク が付いています。