



5月 学校給食よていこんだて表



令和5年度

田野町給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず(野菜・煎菜・デザート)	体温やエネルギーになる食品(黄)		体をつくるもとになる食品(赤)		体の調子をととのえる食品(緑)		エネルギー	たんぱく質	
					こめ・いも・砂糖など	油脂	肉・魚・たまご・豆腐類など	乳製品・豆・卵・海藻など	緑黄色野菜	その他の野菜・果物			
1	月	えんどうごはん		肉豆腐 醤油和え	こめ さとう	サラダあぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	えんどうまめ たまねぎ しめじ キャベツ	幼	414	18.3
2	火	ごはん		干草焼き ひじきの土佐風サラダ 野菜スープ	こめ さとう		たまご とりミンチ かつおぶし ちくわ ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ コーン	幼	424	18.3
8	月	こどもの日こんだて むぎごはん		厚揚げと豚肉のみそ炒め おかか和え かしわもち	こめ おおむぎ さとう かしわもち		ぶたにく あつあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン ねぎ こまつな	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく もやし キャベツ	幼	458	20.6
9	火	ごはん		鰯肉の甘辛揚げ コーンサラダ かきたまスープ	こめ でんぶん さとう	サラダあぶら ごま	とり かつお ツナ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しょうが キャベツ きゅうり コーン ゆず えのきたけ	幼	374	22.3
10	水	チキンカレー		福神漬 きゅうりとささみのごま酢和え フルーツポンチ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう カクテルゼリー ジュース	サラダあぶら ごま ごまあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ ふくじんげ きゅうり キャベツ ゆず もも みかん バイナップル	幼	486	18.2
11	木	五目 ラーメン		にらまんじゅう きゅうりの土佐漬	ちゅうかめん でんぶん さとう	ごまあぶら	ぶたにく にらまんじゅう かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きくらげ ほうさい もやし きゅうり しょうが ゆず	幼	379	18.0
12	金	むぎごはん		さけの塩焼き いたどりの炒め煮 じゃがいものみそ汁	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	ごまあぶら	さけ かつおぶし あぶらあげ さつまあげ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	いたどり こんにやく えのきたけ ほうさい	幼	470	23.5
15	月	キムチ チャーハン		野菜のポン酢和え わかめスープ	こめ おおむぎ さとう	ごまあぶら	ぶたにく ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら ねぎ	たまねぎ たけのこ ほうさい キャベツ きゅうり ゆず しめじ	幼	377	15.8
16	火	ごはん		とりの照り焼き キャベツのゆかり和え 炭竹の煮物	こめ さとう		とりにく さつまあげ あつあげ	ぎゅうにゅう かり	ほうれんそう にんじん	しょうが キャベツ たけのこ こんにやく えんどうまめ	幼	421	22.3
17	水	そぼろ どんぶり		いたどりとツナの酢の物 たまぎ汁 うんしゅうみかんゼリー	こめ おおむぎ さとう でんぶん みかんゼリー	ごまあぶら	ぶたにく とりミンチ ツナ さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ たけのこ えだまめ しょうが いたどり きゅうり ゆず こんにやく えのきたけ	幼	431	19.6
18	木	コッペパン		タンドリーチキン ポテトサラダ コンソメスープ	コッペパン さとう じゃがいも	マヨネーズ	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	幼	396	19.5
19	金	ごはん		かつおのソルウェー風 ゆず香和え 新玉ねぎのおみそ汁	こめ でんぶん さとう	サラダあぶら	かつお かつおぶし あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが にんにく キャベツ もやし ゆず たまねぎ えのきたけ	幼	430	21.8
22	月	げんまい ごはん		とうふの中華煮 干し大根の中華和え	こめ さとう でんぶん	サラダあぶら ごまあぶら ごま	とうふ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが だいこん きゅうり こんにやく	幼	407	20.2
23	火	ごはん		さばのしょうが煮 ピーマンともやしのおひたし とうふときのこのみそ汁	こめ さとう	ごま	さば かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ねぎ	しょうが うめぼし もやし えのきたけ たまねぎ	幼	427	19.7
24	水	ごはん		ポークチャップ ハムサラダ 五目スープ	こめ さとう はるさめ	サラダあぶら	ぶたにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ コーン ゆず たけのこ しめじ	幼	419	18.5
25	木	ひじきごはん		きゅうりの梅和え 実だくさん汁	こめ さとう じゃがいも	サラダあぶら ごま	とりにく あぶらあげ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	ごぼう えだまめ だいこん きゅうり うめぼし たまねぎ	幼	377	18.5
26	金	由野小学校5年生のリクエストこんだて おたのしみに☆		鶏肉のさっぱり焼き きゅうりとわかめの酢の物 太むらのみそ汁	こめ でんぶん さとう きつまいも デザート	サラダあぶら	とりにく ささいか ぶたにく あぶらあげ みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが にんにく だいこん きゅうり ごぼう ほうさい こんにやく	幼	503	19.5
29	月	ごはん		鶏肉のさっぱり焼き きゅうりとわかめの酢の物 太むらのみそ汁	こめ さとう	ごま	とりにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ かり	ねぎ にんじん	しょうが にんにく しもん きゅうり ゆず たまねぎ	幼	426	20.3
30	火	チキンライス		キャベツのゆず和え あっさりコーンスープ	こめ おおむぎ さとう でんぶん	サラダあぶら ごまあぶら	とりにく かつおぶし かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン	たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり だいこん ゆず コーン	幼	399	20.3
31	水	ごはん		すき焼き風煮物 ごまあえ	こめ さとう	サラダあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	こんにやく だいこん ほうさい ほうさい もやし	幼	417	18.9

※予定献立は材料などの都合で変更することがあります。ご了承ください。

朝ごはんを食べて、元気に1日をスタートさせよう!

朝ごはんは、元気な1日のスタートに欠かせません。
朝ごはんには、脳や胃腸の働きを活発にし、体温を
高めることで、体を目覚めさせる役割があります。
また、毎日朝ごはんを食べることで、集中力や運動
能力が高まることも分かっています。毎日しっかりと
朝ごはんを食べるようにしましょう!



がつこんだて えいようか 5月献立 栄養価

8-9才	エネルギー	たんぱく質	1日 脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				ミネラル 塩分	食物 繊維
						A	B1	B2	C		
月平均	607	67	29	332	2.5	235	0.41	0.4	28	2.3	4.5
献立 基準値	650	25.0	20~30%	350	3.0	200	0.40	0.40	20	2.0	5.0
差(%)	93	22.8		95	63	118	103	100	130	115	90

5月の地産物紹介(予定)

田野町産: 菜、たまねぎ、じゃがいも、いたどり、えんどう、炭、ねぎ、こまつな、ピーマン、きゅうり、ゆの酢

幼基準	455	17.5
小基準	650	25.0
中基準	845	42.5