令和 5年 5月分 給食献立予定表

河南町立学校給食センター

日付	こんだてめい	カロリー(kcal) タンパク(g) 小学校中学年	カロリー(kcal) タンパク(g) 中学校	おもなざいりょう 血やにくになる（赤）	体の調子をととのえる（緑）	力や熱のもとになる（黄）
1（月）	ごはん じゃがいものみそしる ぶたにくのこめこからあげ はるさめサラダ 牛乳 募集献立	684 25.6	817 30.7	うすあげ ほしわかめ あかみそ しろみそ にぼし ぶたにく ぎゅうにゅう	はくさい あおねぎ つちしょうが にんにく レモンかじゅう きゅうり もやし にんじん	こめ じゃがいも でんぷん こめでんぷん はるさめ
2（火）	ようふうちらしずし はるキャベツのスープ さわらのたつたあげ 牛乳 募集献立	685 27.2	832 32.7	フランクフルト けずりぶし ベーコン とりがらスープ さわら ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ ホールコーン たまねぎ はるキャベツ つちしょうが	こめ こめでんぷん
8（月）	ごはん マーボーなすどうふ(トウバンジャン) もやしのナムル(ごま) みかんかん 牛乳	668 23.9	801 28.9	とうふ ぶたミンチ あかみそ とりがらスープ ハム ぎゅうにゅう	なす にんじん たまねぎ あおねぎ ニラ つちしょうが にんにく セロリー ほししいたけ もやし こまつな みかんかん	こめ でんぷん ごま
9（火）	うずまきパン あさりのブラウンシチュー ぶたにくのジンジャーソース きゅうりのピクルス 牛乳	615 29.4	824 38.1	あさり ベーコン とりがらスープ ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ つちしょうが にんにく ｿﾃｰたまねぎ きゅうり	うずまきパン じゃがいも デミグラスソース ビーフシチューのもと でんぷん
10（水）	さんさいごはん とうふとわかめのみそしる さけのしおこうじやき 牛乳 いよかんゼリー	658 32.4	800 39.5	とりにく とりがらスープ とうふ うすあげ ほしわかめ あかみそ しろみそ にぼし さけ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ ぶなしめじ ふき あおねぎ	こめ しおこうじ いよかんゼリー
11（木）	ごはん ビビンバ(トウバンジャン・ごま) トックスープ いかのこめこかりんあげ 牛乳	673 31.7	802 38.6	ぎゅうにく ぶたにく ほしわかめ とりがらスープ いか ぎゅうにゅう	ほうれんそう もやし にんじん ほししいたけ たまねぎ あおねぎ つちしょうが	こめ ごま トック でんぷん こめでんぷん
12（金）	バーガーパン アスパラガスのスープ ハンバーグ てりやきソース はるキャベツのサラダ （ノンエッグマヨネーズ）牛乳 募集献立	605 23.9	828 32.1	ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄ ハンバーグ とりがらスープ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん アスパラガス はるキャベツ ホールコーン	バーガーパン じゃがいも でんぷん ノンエッグマヨネーズ
15（月）	ごはん ぶたにくとあつあげのにもの とりレバーのしろごまがらめ ゆずあえ 牛乳	655 27.2	804 35.0	ぶたにく あつあげ けずりぶし とりレバー とりにく ぎゅうにゅう	だいこん たまねぎ あおねぎ ほししいたけ いとこんにゃく つちしょうが にんにく はくさい こまつな ゆずかじゅう	こめ でんぷん ごま
16（火）	こめこカレーライス ひじきのサラダ （わふうドレッシング） ふくじんづけ 牛乳	703 23.8	837 28.3	とりにく とりがらスープ ひじき うすあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ｿﾃｰたまねぎ にんにく カレーこ ホールコーン えだまめ ふくじんづけ	こめ じゃがいも こめこカレールー わふうドレッシング
17（水）	さんしょくライス ミートボールとやさいのスープ ホキのフライ（こむぎなし） 牛乳	650 28.2	805 34.8	とりにく とりがらスープ ミートボール ホキ ぎゅうにゅう	ホールコーン えんどうまめ たまねぎ にんじん だいこん キャベツ つちしょうが カレーこ	こめ でんぷん
18（木）	ごはん はるキャベツのみそしる あかうおのにつけ てづくりげんきふりかけ（ちりめんじゃこ・ごま） 牛乳	624 31.0		うすあげ ほしわかめ あかみそ しろみそ にぼし あかうお ちりめんじゃこ ひじき こなかつお ぎゅうにゅう	はるキャベツ えのきたけ あおねぎ つちしょうが ほししいたけ	こめ じゃがいも ごま
19（金）	きりめいりコッペパン やきそば(いか) とりにくのレモンじょうゆ アロエフルーツ(おうとうかん・みかんかん) 牛乳	606 32.7		ぶたにく いか ちくわ とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン レモンかじゅう おうとうかん みかんかん アロエ	きりめいりコッペパン やきそばめん でんぷん
22（月）	ごはん しんじゃがのそぼろに いわしのこめこカレーあげ きゅうりのすのもの はっこうにゅう（プレーン）	647 25.4	804 32.3	ぎゅうミンチ けずりぶし いわし ちくわ ほしわかめ はっこうにゅう	つちしょうが たまねぎ にんじん えだまめ いとこんにゃく カレーこ きゅうり	こめ じゃがいも でんぷん こめでんぷん
23（火）	こめこパン(こむぎ・にゅうあり) スープに(エイビーシーマカロニ) チリコンカーン ツナとキャベツのサラダ (サウザンアイランドドレッシング) 牛乳	611 34.5	820 46.0	とりにく とりがらスープ ぶたにく だいず ツナ ぎゅうにゅう	だいこん たまねぎ にんじん えだまめ にんにく トマト キャベツ ホールコーン	米粉パン マカロニ じゃがいも サウザンアイランドドレッシング
24（水）	かやくごはん(ちりめんじゃこ) おおさかしろなのみそしる さばのこうみやき 牛乳 こくとうだいず(中のみ)	625 28.9	801 36.8	とりにく うすあげ ちりめんじゃこ とうふ ほしわかめ あかみそ しろみそ にぼし さば ぎゅうにゅう こくとうだいず（中のみ）	にんじん ごぼう ほししいたけ こんにゃく おおさかしろな だいこん えのきたけ あおねぎ レモンかじゅう	こめ
25（木）	ごはん ホイコーローどん はるさめのあえもの フルーツミックス(みかんかん・パインかん) 牛乳	668 24.6	813 29.7	ぶたにく ポークブイヨン あかみそ ハム ぎゅうにゅう	つちしょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ニラ きゅうり みかんかん パインかん	こめ でんぷん はるさめ
26（金）	コッペパン ブロッコリーのクリームシチュー とりささみのマーマレードやき フレンチサラダ(フレンチドレッシング) 牛乳 募集献立	621 32.4	830 41.6	ミートボール とりがらスープ ぎゅうにゅう チーズ とりささみ	はくさい ブロッコリー たまねぎ にんじん マーマレード ｿﾃｰたまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	コッペパン じゃがいも バター こむぎこ でんぷん フレンチドレッシング
29（月）	げんりょうごはん かやくうどん(たけのこ) かつおのからあげあんかけ ゆずあえ 牛乳	645 30.0	812 38.4	とりにく かまぼこ うすあげ けずりぶし だしこんぶ かつお ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ ほししいたけ あおねぎ はくさい ほうれんそう ゆずかじゅう	こめ うどん こめでんぷん でんぷん
30（火）	こめこハッシュドポークライス ごぼうサラダ(ごまドレッシング) ナタデココパイン(パインかん) 牛乳	698 25.7	836 30.8	ぶたにく とりがらスープ ポークブイヨン ツナ ひじき ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく ごぼう えだまめ パインかん	こめ じゃがいも 米粉ハヤシルウ でんぷん ごまドレッシング ナタデココ
31（水）	ちゅうかふうたきこみごはん(たけのこ) もやしスープ あつあげとニラのいためもの 牛乳	641 26.5	792 32.4	とりにく とりがらスープ ベーコン あつあげ ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん ごぼう ほししいたけ もやし たまねぎ しろねぎ ニラ つちしょうが	こめ

※献立や食材は都合により変更することがありますので、ご了承下さい。　※魚介類等にあみえび等の混入のおそれがあります。
※中学校の栄養価が書かれていない日は、中学校給食がない日です。
≪栄養三食≫　食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。
赤：主にからだを作る食品。血液や筋肉・内臓・骨などからだの組織を作る。たんぱく質・無機質（カルシウム）を多く含む。
魚・肉・卵・豆・豆製品・牛乳・乳製品・小魚・海そうがこれになります。
緑：主にからだの調子を整える食品。他の栄養の吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつける。
ビタミン・無機質を多く含む。野菜・果物がこれになります。
黄：主に熱や力のもとになる食品。からだを動かしたり、脳を活動させる。体温を保つなどの基礎的な働きをする。
炭水化物・脂質を多く含む。米・パン・めん・いも・砂糖・油脂がこれになります。

今月使用の農産物・魚介類の予定産地（魚介類の加工地は 原則国内）													
	えんどうまめ	町内産	きゅうり	町内産	たまねぎ	町内産	なす	町内産	あおねぎ	町内産	こまつな	町内産	ほうれんそう	町内産
	じゃがいも	北海道	グリーンアスパラガス	福岡県	おおさかしろな	大阪府	キャベツ	愛知県	はるキャベツ	愛知県	ごぼう	青森県	つちしょうが	高知県
	セロリー	静岡県	だいこん	長崎県	にら	高知県	にんじん	徳島県	にんにく	青森県	しろねぎ	鳥取県	はくさい	熊本県
	ピーマン	宮崎県	ふき	愛知県	ブロッコリー	徳島県	もやし	岐阜県	えのきたけ	長野県	ぶなしめじ	長野県		
	あかうお	ノルウェー	いわし	千葉県	かつお	静岡県	さけ	ロシア	さば	ノルウェー	さわら	東シナ海	ちりめんじゃこ	大阪府
	ホキ	ニュージーランド	ぎゅうにく	北海道	ぶたにく	宮崎県	とりにく	熊本県						

今月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
文科省学校給食摂取基準（3･4年）	650kcal	13～20%	20～30%	＜2.0g	350mg	3.0mg	200μgRAE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g	50mg	2.0mg
今月の小学校3･4年生平均	649kcal	※17%28g	※29%21g	2.7g	349mg	3.0mg	280μgRAE	0.46mg	0.55mg	25mg	5.0g	90mg	3.3mg
文科省学校給食摂取基準（中学校）	830kcal	13～20%	20～30%	＜2.5g	450mg	4.5mg	300μgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg	7.0g	120mg	3.0mg
今月の中学校平均	814kcal	※17%35g	※29%26g	3.5g	387mg	4.2mg	359μgRAE	0.60mg	0.64mg	31mg	6.7g	112mg	4.3mg

※摂取エネルギー全体における割合