



令和 6年 5月分



きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

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)	たんぱく(g)	おもなざいりょう					
		小学校/中学生	中学校	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 (水)	カレーピラフ ホキのこうそうやき チンゲンサイのスープ 牛乳	641	29.4	ぶたミンチ ホキ ぎゅうにゅう	とりがらスープ とりにく	たまねぎ にんじん カレーこ しるねぎ	にんにく チンゲンサイ つちしょうが	こめ	はるさめ
2 (木)	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	663	24.6	とうふ あかみそ ハム	ぶたにく とりがらスープ ぎゅうにゅう	なす にんじん たまねぎ あおねぎ にら 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 ごま	でんぷん	
7 (火)	コッペパン ミネストローネ(マカロニ) ピリカラポーク(トウバンジャン) ほうれんそうのサラダ 牛乳	603	27.1	フランクフルト ぶたにく	とりがらスープ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん セロリー トマト しるねぎ つちしょうが ほうれんそう はくさい にんじん	コッペパン マカロニ でんぷん		
8 (水)	さんさいごはん とうふのみそしる さけのしおこうじやき 牛乳 ミニみかんゼリー みかんゼリー(中のみ)	630	31.5	とりにく とうふ ほしわかめ にぼし	とりがらスープ うすあげ あかみそ しるみそ 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 ミニみかんゼリー みかんゼリー(中のみ)	しおこうじ	
9 (木)	ごはん ビビンバ(トウバンジャン・ごま) トックスープ にんじんチップス(こむぎなし) 牛乳 スライスチーズ(中のみ)	625	23.9	ぶたミンチ ほしわかめ ぎゅうにゅう	ぶたにく とりがらスープ スライスチーズ(中のみ)	ほうれんそう もやし にんじん ほししいたけ しるねぎ つちしょうが	こめ トック ごま でんぷん		
10 (金)	バーガーパン クラムチャウダー(あさり) チキンステーキ キャベツのサラダ(ノンエッグマヨネーズ) 牛乳	679	28.6	あさり とりがらスープ チーズ	フランクフルト ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん あおねぎ つちしょうが にんにく キャベツ ピーマン きゅうり	バーガーパン じゃがいも バター こむぎこ でんぷん ノンエッグマヨネーズ		
13 (月)	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 ヨーグルト	627	19.5	とりにく ひじき ヨーグルト	とりがらスープ うすあげ	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 わふうドレッシング		
14 (火)	ごはん ぶたにくとあつあげのもの とりレバーのしるごまがらめ ゆずあえ 牛乳	655	27.2	ぶたにく けずりぶし とりにく	あつあげ とりレバー ぎゅうにゅう	だいこん たまねぎ あおねぎ ほししいたけ いとこんにやく 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 ごま	でんぷん	
15 (水)	チキンライス コロコロスープ あじのソースふうみこめこあげ 牛乳	687	28.9	とりにく フランクフルト ぎゅうにゅう	とりがらスープ あじ	たまねぎ にんじん えんどうまめ カレーこ セロリー つちしょうが	こめ でんぷん こめでんぷん		
16 (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	623	31.0	うすあげ ほしわかめ しるみそ ちりめんじゃこ こなかつお	あかみそ あかうお ひじき 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 ごま	じゃがいも	
17 (金)	きりめいりベビーパン やきそば(いか) シューマイ(こむぎあり) アロエフルーツ(パインかん・みかんかん) 牛乳	625	29.6	ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう	いか シューマイ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン パインかん みかんかん アロエ	ベビーパン やきそばめん		
20 (月)	ごはん しんじゃがのそばろに いわしのたつたあげ きゅうりのすのもの はっこうにゅう(プレーン)	640	25.4	ぶたミンチ けずりぶし ちくわ はっこうにゅう	とりミンチ いわし ほしわかめ	つちしょうが たまねぎ にんじん えだまめ カレーこ きゅうり いとこんにやく	こめ でんぷん こめでんぷん	じゃがいも	
21 (火)	こめこパン(にゅう・こむぎあり) 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	605	33.7	とりにく ぶたにく ツナ	とりがらスープ だいたい ぎゅうにゅう	だいこん たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト キャベツ カレーこ	こめこパン じゃがいも サウザンアイランドドレッシング	マカロニ でんぷん	
22 (水)	かやくごはん(ちりめんじゃこ) おおさかしろのみそしる さばのこうみやき 牛乳 こくとうだいず(中のみ)	623	28.9	とりにく ちりめんじゃこ ほしわかめ にぼし こくとうだいず(中のみ)	うすあげ とうふ あかみそ しるみそ さば ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう ほししいたけ こんにやく 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		
23 (木)	ごはん ホイコーローどん はるさめのあえもの 牛乳 ナタデココデザート(みかんゼリー)	651	23.7	ぶたにく あかみそ ぎゅうにゅう	ポークブイオン ハム	つちしょうが にんじん たまねぎ にら きゅうり	こめ はるさめ みかんゼリー ナタデココ		
24 (金)	コッペパン こまつなのクリームに とりにくのマーマレードやき さんしょくサラダ(あおじそドレッシング) 牛乳	606	27.9	ハム なまクリーム チーズ	とりがらスープ ぎゅうにゅう とりにく	こまつな たまねぎ にんじん ぶなしめじ 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 あおじそドレッシング		
27 (月)	げんりょうごはん かやくうどん かつおのからあげあんかけ ゆずあえ 牛乳	624	27.3	とりにく うすあげ だしこんぶ	かまぼこ けずりぶし かつお ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	ほししいたけ はくさい ゆずかじゅう	こめ こめでんぷん でんぷん	うどん
28 (火)	こめこハヤシライス ごぼうサラダ(ごまドレッシング) フルーツミックス(みかんかん・パインかん) 牛乳	694	25.8	ぶたにく ポークブイオン ひじき	とりがらスープ ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ みかんかん パインかん	こめ こめこハヤシ ごまドレッシング	じゃがいも	
29 (水)	ちゅうかふうたきこみごはん もやしスープ あつあげとにらのいためもの 牛乳	642	26.3	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	とりがらスープ あつあげ	たまねぎ にんじん ごぼう ほししいたけ もやし しるねぎ にら つちしょうが	こめ		
30 (木)	ごはん とうふとわかめのみそしる さわらのてりやき やさいいため 牛乳	651	31.8	とうふ ほしわかめ しるみそ さわら	うすあげ あかみそ にぼし ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん あおねぎ つちしょうが にんじん ぶなしめじ	こめ	でんぷん	
31 (金)	しょくパン キャロットポタージュ やきミンチカツ(たまご・にゅう・こむぎなし) ケチャップソース コールスローサラダ(フレンチドレッシング) 牛乳	665	28.6	とりにく チーズ とりがらスープ	ぎゅうにゅう なまクリーム ポークブイオン ダイズミンチカツ	たまねぎ にんじん パセリ にんじんビュレ クリームコーン キャベツ きゅうり	しょくパン バター こむぎこ でんぷん フレンチドレッシング		

※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動きをする。
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	じゃがいも	だいこん	パセリ	あかうお	ホキ	町内産	きゅうり	たまねぎ	なす	あおねぎ	こまつな	ほうれんそう	町内産
	町内産	鹿児島県	長崎県	香川県	大西洋	ニュージーランド	大阪府	静岡県	高知県	愛知県	岐阜県	長野県	鳥取県	静岡県
	おおさかしろな	チンゲンサイ	ピーマン	いわし	いわし	ぶたにく	大阪府	静岡県	愛知県	岐阜県	長野県	鳥取県	静岡県	静岡県
	キャベツ	にら	ふき	かつお	かつお	とりにく	愛知県	静岡県	愛知県	岐阜県	長野県	鳥取県	静岡県	静岡県
	はるキャベツ	にんじん	もやし	さけ	さけ		徳島県	静岡県	岐阜県	北海道	青森県	鳥取県	静岡県	静岡県
	ごぼう	にんにく	えのきたけ	さば	さば		茨城県	静岡県	岐阜県	北海道	青森県	鳥取県	静岡県	静岡県
	つちしょうが	しるねぎ	ぶなしめじ	まあじ	まあじ		茨城県	静岡県	岐阜県	北海道	青森県	鳥取県	静岡県	静岡県
	はくさい	まあじ	ちりめんじゃこ				茨城県	静岡県	岐阜県	北海道	青森県	鳥取県	静岡県	静岡県
	セロリー	はくさい					静岡県	静岡県	岐阜県	北海道	青森県	鳥取県	静岡県	静岡県
	静岡県	茨城県	ニュージーランド	広島県			静岡県	静岡県	岐阜県	北海道	青森県	鳥取県	静岡県	静岡県

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	640kcal	※18%28g	※28%20g	2.6g	364mg	3.4mg	296µgRAE	0.47mg	0.55mg	22mg	4.7g	87mg	3.1mg
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	803kcal	※17%35g	※29%26g	3.4g	430mg	5.1mg	387µgRAE	0.60mg	0.65mg	30mg	6.4g	109mg	3.9mg

※摂取エネルギー全体における割合

※給食を食べる時はよく噛んでゆっくり食べましょう