



令和5年 5月

学校給食献立表

滑川町教育委員会

日付	献立				食品群			栄養量					
	日曜	スパン	主食	牛乳	おかず	汁物	血や肉を作る	力や体温となる	身体の調子を整える	小エネルギー	小蛋白質	中エネルギー	中蛋白質
1月	○		ごはん		ひがしまつやまやきとりごはん ガトーショコラ	マカロニ スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 味噌	白飯 じゃが芋 油 マカロニ ごま きび砂糖 ごま油 ガトーショコラ	人参 玉葱 生姜 チンゲン菜 長葱 キャベツ にんにく りんごピューレ	693	24.0	866	29.5
2火		小・わかめごはん 中・ごはん			《こどものひこんだて》 かつおのこうみソース 中・きりぼしだいこんのもの かしわもち	わかたけじる	牛乳 豆腐 わかめ 蒲鉾 豚肉 凍り豆腐 油揚げ かつお竜田揚げ	わかめご飯 白飯 油 ごま油 砂糖 柏餅	筍 人参 長葱 にんにく 生姜 切干大根 干し椎茸 さやいんげん	626	22.5	836	30.1
8月	○	小・バターロール 中・バターコッパン			はるキャベツのコールスロー (コールスロードレッシング) 中・ポテトチーズオムレツ	ポークビーンズ	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 ソーセージ アンサンブルエッグ	バターロール きび砂糖 バターコッパン 油 じゃが芋 ドレッシング	にんにく 人参 玉葱 コーン カットトマト パセリ キャベツ	641	24.7	833	32.2
9火			ごはん		れんこんのきんぴら いわしのかばやき	とうふの みそしる	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ 味噌 いわし開き 澱粉付き	白飯 ごま油 油 砂糖 蒟蒻 ごま 澱粉	人参 長葱 玉葱 蓮根 生姜	639	25.4	791	29.6
10水	○	ホットちゅうかめん			ねぎしおまんじゅう かわちばんかん	しょうゆ ラーメン	牛乳 豚肉 焼豚 なると わかめ 彩の国ねぎ塩まんじゅう	ホット中華麺 油 きび砂糖 ごま油	生姜 にんにく コーン 人参 もやし チンゲン菜 長葱 キャベツ 河内晩柑	604	25.8	729	31.4
11木	○		ごはん		ぶたキムチいため 中・しゅうまい	ごもく スープ	牛乳 豚肉 豆腐 うすら卵水煮 なると しゅうまい	白飯 ごま油	人参 生姜 玉葱 長葱 チンゲン菜 干し椎茸 にんにく キムチ漬け もやし	599	23.8	847	33.3
12金	○	むぎごはん			しんごぼうサラダ (小・サウザンアイランドドレッシング) (中・かおりごまドレッシング)	ハヤシライス	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	麦ご飯 油 ドレッシング	玉葱 人参 セロリー マッシュルーム水煮 カットトマト にんにく ごぼう 胡瓜 キャベツ	648	21.0	840	26.0
15月	○		ごはん		ひじきごはんのぐ とりにくのてりやき	キャベツの みそしる	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌 ひじき 大豆 照り焼きチキン	白飯 蒟蒻 油 砂糖	キャベツ 人参 玉葱 長葱 小松菜 枝豆 ごぼう	637	28.6	793	33.5
16火	○		ごはん		マーボーどうふ あげぎょうざ		牛乳 豚肉 豆腐 味噌 Fe餃子	白飯 油 砂糖 ごま油 澱粉	人参 玉葱 長葱 にんにく 生姜 筍 干し椎茸 いら	659	25.0	817	29.9
17水					ふれあい弁当の日								
18木	○		ごはん		ピピンバ おこげ(ごぼうそう)	おこげ スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 なると	白飯 ごま油 澱粉 ごま 砂糖 おこげ	玉葱 人参 長葱 筍 生姜 にんにく もやし 小松菜	640	23.8	803	29.3
19金	○	くろパン			《セルビアりょうり》 カラフルサラダ (かんきつドレッシング) やきウインナー ぬるチーズ	チキン パプリカシュ	牛乳 鶏肉 ウインナー ぬるチーズ	黒パン 油 砂糖 ドレッシング	人参 セロリー 赤ピーマン 玉葱 キャベツ コーン 胡瓜 カットトマト	646	27.0	792	34.2
22月	○	こどもパン スライス			アスパラガスのサラダ (マヨネーズ) ソースメンチカツ	じゃがいもの ポタージュ	コーヒー牛乳 牛乳 ベーコン シュレッドチーズ 生クリーム 脱脂粉乳 メンチカツ	子供パン じゃが芋 じゃが芋ペースト 油 三温糖 マヨネーズ	玉葱 パセリ 人参 胡瓜 アスパラガス キャベツ コーン	650	22.1	780	26.3
23火			ごはん		ぶたにくとこんぶのいりに 小・いかのレモンふうみ 中・こもちししゃもいそべフライ のりふりかけ	さわにわん	牛乳 豚肉 油揚げ 昆布 蒲鉾 のりふりかけ イカスティック 澱粉 持ちししゃも磯辺フライ	白飯 油 蒟蒻 砂糖	ごぼう 人参 大根 長葱 レモン果汁	609	26.5	806	30.2
24水		ホットちゅうかめん			ナムル (かんこくナムルドレッシング) にくまん	たんたんめん	牛乳 豚肉 味噌 肉まん	ホット中華麺 ごま油 きび砂糖 練りごま ドレッシング	生姜 にんにく 胡瓜 筍 もやし 人参 長葱 チンゲン菜 小松菜	649	27.6	759	32.8
25木	○		ごはん		こまつなのそぼろごはんのぐ アーモンドこざかな	とうにゅう みそしる	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 豆乳 わかめ 味噌 アーモンド小魚	白飯 じゃが芋 油 砂糖 澱粉	小松菜 人参 長葱 玉葱	632	29.8	803	36.2
26金	○	むぎごはん			はるキャベツのおひたし (しょうゆ、かつおパック)	カレー	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 豚レバーチップ シュレッドチーズ かつお削り	麦ご飯 じゃが芋 油 きび砂糖	玉葱 人参 生姜 にんにく 小松菜 キャベツ	632	20.3	816	24.8
29月	○	小・バターコッパン 中・コッパン スライス			あげそば さくさくサラダ (くたくさんたまねぎドレッシング)		牛乳 豚肉 豚レバーチップ 青のり	バターコッパン 油 コッパン 蒸し中華麺 ごま ドレッシング	人参 キャベツ もやし 玉葱 胡瓜 蓮根 枝豆	656	22.5	731	27.9
30火		むぎごはん			ぶたどん 中・てついでりウエハース	こんさいの ごまじる	牛乳 豚肉 豆腐 味噌	麦ご飯 じゃが芋 油 ごま 白滝 砂糖 鉄入りウエハース	人参 ごぼう 大根 長葱 小松菜 生姜 玉葱	626	23.6	844	29.9
31水	○		ごはん		ちゅうかふうにくじゃが しろみざかなのチリソース	ちゅうか スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 味噌 ホキ澱粉付き	白飯 春雨 ごま油 じゃが芋 きび砂糖 油 澱粉	人参 キャベツ 長葱 筍 チンゲン菜 生姜 玉葱 にんにく	626	24.6	780	28.3
19回										平均栄養量			
※材料入荷の都合により献立を一部変更することがあります。										栄養基準量			
										637	24.7	803	30.3
										650	18~32	830	25~40

11日 河内晩柑(かわちばんかん)

春から初夏が旬のかんきつの果物です。見た目が似ていることから「和製グレープフルーツ」とも呼ばれます。苦味が少なく、さっぱりとした味わいです。



19日 セルビア料理献立

- ★ チキンパプリカシュ…
- ★ 炒めた鶏肉をパプリカとトマトで煮込んだセルビア北部の家庭料理です。
- ★ 骨付き肉を使ったり、すいとんのようなだんごを加えたりして食べられます。

5月に使用する春野菜

- 2日 たけのこ
- 8日 春キャベツ
- 12日 新ごぼう



旬の野菜は栄養が豊富で、1年中出回る野菜でも、この時期ならではの味わいが楽しめます。