



# 献立表

\*5月の目標\* 食事のマナーを身に付けよう

この二次元コードから献立表や  
食材産地をみるができます。  
※毎月1日頃に更新されます。



天瀬学校給食共同調理場



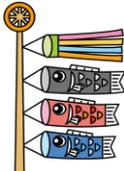
じばさん  
きょうしよくのひ

こどものし  
メニュー



じばさん  
きょうしよくのひ

じばさん  
きょうしよくのひ



じばさん  
きょうしよくのひ

うましお  
きょうしよくのひ



じばさん  
きょうしよくのひ

☆たべものクイズ☆  
栄養価が高いのはどっち？  
①生の大根  
②切り干し大根

じばさん  
きょうしよくのひ

日	献立名	主に体をつくるもの	主に体の調子をととのえるもの	主に熱やちからになるもの	エネルギー (8訂成分表)
1木	コッペパン 鶏肉のトマト煮込み 肉だんごとキャベツのスープ チョコジャム	牛乳 鶏肉 肉だんご	トマト 玉ねぎ こまつな にんじん いんげん ミルポア(玉ねぎ・にんじん) キャベツ もやし えのき	パン じゃがいも でんぶん 油 春雨 チョコジャム	717
2金	ごはん 高野豆腐とぶりの甘辛炒め 若竹汁 こどもの日デザート	牛乳 高野豆腐 ぶり かに風味かまぼこ わかめ	玉ねぎ パプリカ(赤・黄) にら しょうが にんにく たけのこ みずな	米 でんぶん 油 砂糖 ごま油	807
7水	麦ごはん ブロッコリーとツナのソテー ハヤシライス シュークリーム	牛乳 ツナ 牛肉	ブロッコリー コーン にんじん 玉ねぎ いんげん	米 油 バター シュークリーム	824
8木	コッペパン 南蛮煮 にんじんポターージュ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 チーズ	玉ねぎ にんじん グリーンピース パセリ コーン	パン じゃがいも 砂糖 でんぶん 油 バター	748
9金	ゆかり ごはん 香味炒め きつねうどん	牛乳 油揚げ かまぼこ	こまつな パプリカ(赤) もやし にんじん ねぎ	米 砂糖 ごま ごま油 うどん	687
12月	ごはん じゃが豚キムチ ごま汁	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	玉ねぎ にんじん にら キムチ キャベツ ごぼう 白ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 油 ごま	754
13火	とりと れんこんの 混ぜごはん あじのコーンマヨ焼き 地場産みそ汁	牛乳 鶏肉 あじ おから 豆腐 わかめ みそ	れんこん にんじん コーン しいたけ 玉ねぎ えのき 白ねぎ	米 ごま油 砂糖 ごま マヨネーズ	738
14水	ごはん ビビンバ わかめスープ ヨーグルト	牛乳 牛肉 みそ わかめ ヨーグルト	しょうが にんにく もやし ほうれん草 にんじん たけのこ キムチ チンゲン菜	米 砂糖 ごま ごま油	731
15木	揚げパン キャベツつくね ポトフ	牛乳 きな粉 つくね ウインナー	玉ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ しめじ	パン 砂糖 油 じゃがいも	718
16金	ごはん こまつなソテー チキンカレー	牛乳 ツナ しらす干し 大豆 鶏肉 スキムミルク	こまつな にんじん コーン にんにく 玉ねぎ にんじん ミルポア(玉ねぎ・にんじん)	米 バター じゃがいも 油	764
19月	ごはん 五目豆 団子汁	牛乳 大豆 鶏肉 ちくわ 豚肉 油揚げ みそ 昆布	れんこん ごぼう こんにやく にんじん 玉ねぎ 大根 キャベツ 白ねぎ	米 油 砂糖 里芋 やせうま	752
20火	ごはん 揚げぎょうざの薬味ソースがけ もやしとぶたにくのスープ れいとうみかん	牛乳 豚肉 ぎょうざ	白ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ もやし にんじん こまつな 冷凍みかん	米 砂糖 ごま油	752
21水	ごはん 鶏肉のチリソース煮 にら玉スープ	牛乳 鶏肉 かに風味かまぼこ 豆腐 卵	玉ねぎ にんじん エリンギ いんげん しょうが にんにく しいたけ にら	米 じゃがいも 油 でんぶん	698
22木	コッペパン 豆乳グラタン フイヤーベース りんごジャム	牛乳 鶏肉 たら 豆乳 チーズ ベーコン	玉ねぎ にんじん トマト 枝豆 コーン 玉ねぎ パセリ にんじん カリフラワー にんにく	パン マカロニ バター じゃがいも オリーブオイル	842
23金	ごはん さやいんげんの中華炒め すき焼き風煮	牛乳 鶏肉 厚揚げ	いんげん パプリカ(赤・黄) しょうが にんにく チンゲン菜 こんにやく 玉ねぎ にんじん えのき 白ねぎ	米 砂糖 ごま 油	645
26月	ごはん かぼちゃコロッケ 豚丼 レモンゼリー	牛乳 豚肉	にんじん 玉ねぎ 白ねぎ しょうが にんにく かぼちゃコロッケ	米 油 砂糖 ごま油	820
27火	ごはん 切干大根のチャプチェ 豆腐チゲ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	切干大根 にんじん ピーマン にんにく キムチ 大根 しめじ チンゲン菜	米 ごま油 砂糖 ごま	728
28水	ごはん さば大根おろしかけ 豆乳みそ汁 のり	牛乳 さば 豆乳 厚揚げ 荳わかめ みそ のり	大根 玉ねぎ にんじん 白ねぎ	米 じゃがいも	704
29木	まあるい パン ほうれん草のソテー ビーフシチュー	牛乳 ベーコン 牛肉	ほうれん草 にんじん もやし 玉ねぎ いんげん トマトピューレ	パン バター じゃがいも 油	718
30金	ごはん 豚肉とこんぶの煮物 豊後汁	牛乳 豚肉 こんぶ 鶏肉 油揚げ かまぼこ	にんじん しらたき えのき しいたけ こまつな 白ねぎ	米 砂糖 油 やせうま 里芋	689

今月の目標は、「食事のマナーを身に付けよう」です。  
食事中、どんな姿勢で食べていますか？  
口の中に食べ物があるのにお友達とお話していませんか？  
食器の位置は合っていますか？  
もう一度、食事中のマナーについて見直してみましょう！



クイズの正解は・・・②切り干し大根！  
ぎゅーっと栄養がつまっています！

☆牛乳は毎日あります！☆

都合により、材料や献立の一部を変更する  
場合があります。ご了承ください。