

5月 予定献立表



日 曜	献立名	I類 Kcal 脂質 g	蛋白質 g 塩分 g	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーに		給食なし の学校
				1群 タンパク質を多く含む	2群 無機質を多く含む	3群 カロテンを多く含む	4群 ビタミンCや食物繊維を多く含む	5群 炭水化物を多く含む	6群 脂質を多く含む	
6 木	ご飯 あじの香味焼き きんぴらごぼう 豆麩のみそ汁 アセロラゼリー	756 16.5	28.3 3.0	あじ さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳	人参	ごぼう 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 ジャガイモ アセロラゼリー	米油 ごま ごま油	
7 金	ご飯 ごぼうメンチカツ(クラス用ソース) ほうれん草のごま和え のっぺい汁	743 18.8	25.0 3.0	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳	ほうれん草 人参	もやし 大根 干しいたけ ねぎ ごぼう 玉ねぎ	ご飯 砂糖 里芋 でん粉 パン粉	米油 ごま	
10 月	ポークカレーライス(麦ご飯 ポークカレー) フルーツのヨーグルト和え	881 19.8	24.9 2.5	豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト	りんご みかん パイン にんにく 生姜 玉ねぎ	ご飯 麦 砂糖 ジャガイモ	米油	
11 火	バターロールパン オムレツ(クラス用ケチャップ) ポテトのチーズ煮 ジュリアンスープ	839 33.6	29.0 4.8	卵 ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ 人参	玉ねぎ 大根 セロリー	パン ジャガイモ	バター	
12 水	ご飯 みそそば わかめのツナ和え けんちん汁	756 17.7	37.3 3.0	豚肉 鶏肉 みそ ツナ 豆腐	牛乳 わかめ	人参	生姜 グリンピース 玉ねぎ ごぼう 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 ジャガイモ	米油 ごま ごま油	
13 木	横割り丸パン ハムチーズフライ 富谷市産アスパラガスのサラダ(クラス用ドレッシング) おじゃがもちスープ <食育の日献立>	813 30.9	28.2 4.1	ハム ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ アスパラガス	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜	パン おじゃがもち パン粉 小麦粉	米油 ドレッシング	富中
14 金	ご飯 ポークしゅうまい(3個) 舞茸のオイスターソース炒め えびとなめこのスープ	780 24.2	33.4 2.9	豚肉 えび 豆腐 卵	牛乳	赤パプリカ ほうれん草	にんにく たけのこ 舞茸 枝豆 なめこ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 小麦粉	米油 ごま油	富中
17 月	ご飯 いわしのオレンジ煮 切干大根の炒り煮 沢煮椀	692 16.2	28.1 2.7	いわし 油揚げ 豚肉	牛乳	人参	干しいたけ 切干大根 ごぼう オレンジ 大根 えのきたけ ねぎ	ご飯 砂糖	米油	
18 火	ミルクパン ハーブチキン カラフルサラダ パンプキンポタージュ	915 38.2	35.7 3.5	鶏肉	牛乳 生クリーム	ブロッコリー パセリ 赤パプリカ かぼちゃ	カリフラワー 玉ねぎ 黄パプリカ	パン	米油 ドレッシング	
19 水	ご飯 スタミナ丼の具 もやしのナムル チンゲン菜のスープ	763 21.7	32.2 4.1	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にら ほうれん草 チンゲン菜 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ エリンギ もやし ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉	米油 ごま ラー油 ごま油	
20 木	ご飯 さばのみそ煮 ひじきとれんこんの炒り煮 若竹汁	768 22.7	31.9 3.4	さば みそ 大豆 豆腐	牛乳 ひじき わかめ	人参 糸みつば	れんこん 枝豆 しめじ たけのこ	ご飯 砂糖	米油	
21 金	ご飯 豆腐ハンバーグおろしソースかけ 肉じゃが 油麩のみそ汁	775 22.1	26.5 3.0	豆腐 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	人参	大根 玉ねぎ グリンピース 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 ジャガイモ アセロラゼリー 小麦粉	米油	
24 月	ご飯 白身魚フライ(クラス用ソース) もやしのごま酢和え なめこ汁	743 20.5	26.9 2.9	ホキ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳		もやし きゅうり 大根 なめこ ねぎ	ご飯 砂糖 パン粉 小麦粉	米油 ごま	
25 火	ココアパン ハムチーズピカタ ペンネとツナのトマトソース ポトフ	859 29.4	31.8 4.1	ハム 卵 ツナ ウインナー	牛乳 チーズ	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ 大根 キャベツ	パン マカロニ ジャガイモ	オリーブオイル	
26 水	ご飯 赤魚の生姜醤油焼き すき昆布の炒り煮 豚汁	691 15.0	32.1 2.3	赤魚 さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 すき昆布	人参	干しいたけ ごぼう 大根 白菜 ねぎ 生姜	ご飯 砂糖 里芋	米油	
27 木	米粉フォカッチャ カレーロールフライ キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ ヨーグルト	746 25.9	31.5 3.9	豚肉 ツナ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 大根	パン ジャガイモ 小麦粉 パン粉	米油 ドレッシング	
28 金	マーボーライス(麦ご飯 マーボーライスの具) フルーツポンチ	888 18.1	35.0 3.0	豚肉 みそ 豆腐 大豆	牛乳	人参 にら	りんご パイン みかん ねぎ 生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ	ご飯 麦 砂糖 でん粉 セリー	米油 ごま油	

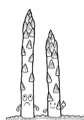
地区中総体 予備日 振替休業日

※ 牛乳は、毎日つきます。 ※ 物資の都合等により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。 ※ 給食なしの学校は、学校により等でもご確認ください。

	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	789	830
たんぱく質(g)	30.5	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	23.1	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.3	2.5未満

今月の目標 後片付けをきちんとしましょう

ルールを守るといことは、堅苦しいことではなく、みんなで気持ちよく過ごすことにつながります。後片付けも準備も、みんなで協力して進めましょう。



《食育の日献立…13日》 テーマ…「地場産物」

今月の「富谷市産アスパラガスのサラダ」に使用しているアスパラガスは富谷市で収穫された物です。みなさんは「地場産物」をどのくらい知っていますか？ アスパラガスの他にも、給食では富谷市産や宮城県産の食材を積極的に取り入れています。富谷市産の物では米やトマト、ブルーベリーなど。宮城県産の物では、なめこや笹かまぼこなどです。毎月の献立表でも紹介していますので、見てくださいね。