

# 5月 学校給食献立予定表



矢祭町学校給食センター

令和3年度

日 曜	献立表	献立表	栄養成分表示				お休み				
			エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 mg	塩分 g					
6 木	【こどもの日献立】 たけのこごはん 厚焼き玉子 胡麻和え すまし汁 柏餅	牛乳	きいろの仲間 体温を保ち、 体を動かす力のもとになる 炭水化物 脂質	あかの仲間 血や肉、骨や歯 をつくるもとになる たんぱく質 無機質	みどりの仲間 体の調子を整え、病気をしない 丈夫な体をつくるもとになる ビタミン 無機質	家で食べてほしい食品	631	25.5	18.1	2.2	
7 金	麦ごはん チーズササミカツ スタミナ炒め なめこ汁	牛乳				かいそう	777	30.4	20.6	2.0	
10 月	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き おから炒り にらと白菜のみそ汁	牛乳				きのこ	695	28.2	22.6	2.0	
11 火	【カミング30献立】 麦ごはん 酢豚 もやしの香味和え わかめスープ	牛乳				まめ	821	32.8	25.6	2.0	
12 水	食パン ポテトカップグラタン ツナサラダ コーンポタージュ アセロラゼリー	牛乳				かいそう	607	24.9	21.0	1.8	
13 木	ごはん カツオの香味揚げ 枝豆海藻サラダ じゃがいものみそ汁	牛乳				きのこ	802	30.1	23.9	1.8	
14 金	ポークカレーライス チキンサラダ かぼちゃプリンタルト	牛乳				まめ	661	23.8	21.5	3.3	小学校
17 月	麦ごはん メンチカツ 和風サラダ 油揚げのみそ汁	牛乳				くだもの	796	28.0	24.9	3.2	
18 火	【カミング30献立】 ごはん さばのサラサ焼き 小松菜とほうれん草の炒め物 ほうれん草のみそ汁	牛乳				いも	762	27.3	25.5	3.6	
19 水	米粉パン ハムチーズピカタ ブロッコリーサラダ ドイツ風スープ	牛乳				きのこ	925	32.7	29.7	3.6	
20 木	麦ごはん アジフライ いそあえ 小松菜のみそ汁	牛乳				にゅうせいひん	620	27.1	16.3	2.2	
21 金	中華丼 もやしのナムル 肉団子スープ	牛乳				いも	738	32.2	18.4	2.2	
24 月	中華麺 肉みそラーメンスープ 春巻き じゃこ入りナムル いちご	牛乳				まめ	810	26.0	26.1	2.3	
25 火	ごはん 鰯のもろみ漬け 切干大根のきんぴら じゃがいもとにらのみそ汁	牛乳				かいそう	968	30.4	29.8	2.9	
26 水	コッペパン チリコンカン アスパラサラダ 野菜スープ	牛乳				にゅうせいひん	631	19.7	17.0	2.0	小学校
27 木	ごはん 青じそつくね 糸かまサラダ キャベツのみそ汁	牛乳				きのこ	743	22.5	18.7	2.0	
28 金	麦ごはん 鶏肉とこんにゃくの味噌がらめ もやしと小松菜のおひたし 生揚げのみそ汁	牛乳				くだもの	711	29.3	25.7	2.1	
31 月	麦ごはん 鶏肉のピリ辛焼き ゆかり和え 田舎汁	牛乳				きのこ	804	32.0	26.5	2.1	
						充足率	605	29.1	21.3	3.2	中学校
							737	36.1	26.6	3.2	
							568	22.1	13.6	1.6	
							711	27.3	16.8	1.6	
							642	29.0	18.4	2.0	
							764	33.8	20.6	2.0	
							685	33.5	19.6	3.3	
							905	42.8	23.2	3.3	
							603	24.9	17.2	1.8	
							720	29.2	19.3	1.8	
							679	29.1	26.0	2.6	
							787	33.5	29.6	2.5	
							617	21.6	18.0	2.1	
							730	25.0	20.2	2.1	
							615	23.2	19.0	2.0	
							733	27.0	21.3	2.0	
							634	26.0	17.3	1.9	
							820	31.3	19.5	1.9	
							101%	97%	110%	120%	
							96%	90%	100%	109%	

☆材料等の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。

☆日程変更などで欠食日が変更になる場合があります。各学校の給食欠食予定日をご確認ください。

☆栄養成分表示は小学校8歳～9歳、中学校13歳～15歳を記載しております。

☆学校給食摂取基準値に対する充足率を上記に記載しております。また、たんぱく質・脂質については範囲がありますので、月の平均数値により表示しています。

たんぱく質摂取基準値：小学校18～32g、中学校25～40g 脂質摂取基準値：学校給食によるエネルギー全体の25%～30%

☆今月は、お米、米粉、いちごが矢祭町で作られたものです。

☆都合により途中産地が変更になる場合がありますがご了承下さい。