

[ 5月 献立予定表 ]

※牛乳は毎日つきます。

日	献立名	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	その他	小学校	中学校・特支
						エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
7月	食パン《乳・麦・大豆》		食パン			705 kcal	857 kcal
	キャベツスープ《豚・麦・大豆・鶏》	ベーコン	サラダ油	たまねぎ,にんじん,キャベツ	チキンコンソメ,食塩,白こしょう	27.4 g	32.3 g
	マーマレードチキン《鶏・麦・大豆》	鶏肉		にんにく,マーマレード	白こしょう,こいくちしょうゆ,白ワイン	27.9 g	32.5 g
	ひじきサラダ《ー》	ひじき		だいこん,きゅうり,にんじん,とうもろこし		2.8 g	3.7 g
	香りがまドレッシング《こ・大豆・麦》		香りがまドレッシング				
8月	いちごジャム《ー》		いちごジャム				
	たけのこご飯《鶏・麦・大豆》	鶏肉,油揚げ	アルファ化米,サラダ油,砂糖	にんじん,たけのこ,えだまめ,干し椎茸	清酒,食塩,こいくちしょうゆ,和風だし	619 kcal	737 kcal
	トビウオフライ《麦・大豆》	トビウオフライ	キャノーラ油			25.6 g	30.4 g
	小松菜の煮浸し《麦・大豆》			こまつな,もやし,えのきたけ,にんじん	こいくちしょうゆ,和風だし,本みりん	19.5 g	21.6 g
11月	レモンのムース《大豆・ゼ》		レモンのムース			1.7 g	2.1 g
	赤飯《ー》		赤飯(うるち米もち米,小豆)			542 kcal	691 kcal
	ふのすまし汁《麦・大豆》	油揚げ	焼きふ	干し椎茸,にんじん,みつば	しろしょうゆ,食塩,削り節	21.0 g	26.2 g
	竹輪のお茶天ぷら《麦》	竹輪	小麦粉,かたくり粉,キャノーラ油	抹茶		15.2 g	18.2 g
	大根と豚肉の煮物《豚・麦・大豆》	豚肉	こんにゃく,砂糖	だいこん,にんじん,さやいんげん	こいくちしょうゆ,本みりん,和風だし	2.6 g	3.4 g
12月	ごま塩《こ》		ごま塩				
	ソフト麺《麦》		ソフト麺			627 kcal	778 kcal
	カレーソース《大豆・麦・鶏・豚》	マグロ(ツナ)	サラダ油,カレーパウダー,コーンスターチ	にんにく,たまねぎ,にんじん,ブレン,グリーンピース	食塩,ウスターソース,チキンコンソメ	22.4 g	27.1 g
	フライドポテト《麦》		フライドポテト,キャノーラ油		食塩	21.8 g	24.5 g
13月	キャベツソテー《大豆・麦・豚・鶏》		サラダ油	キャベツ,とうもろこし,にんじん	食塩,白こしょう,チキンコンソメ	2.2 g	2.9 g
	アーモンド入り小魚《ア》	アーモンド入り小魚					
	麦ごはん《ー》		米,大麦			626 kcal	777 kcal
14月	茗荷汁《大豆・麦》	かまぼこ,わかめ		たけのこ,みつば	うすくちしょうゆ,食塩,清酒,本みりん,削り節	23.9 g	28.3 g
	鶏肉の山椒味噌焼き《鶏・大豆・麦》	鶏肉,赤みそ	砂糖		こいくちしょうゆ,本みりん,清酒,粉さんしょう	19.2 g	21.6 g
	ほうれん草のごまあえ《大豆・麦・こ》		ごま	ほうれん草,もやし,にんじん	こいくちしょうゆ,和風だし,本みりん	1.7 g	2.2 g
	黒糖コッパン《麦・乳・大豆》		黒糖コッパン			630 kcal	765 kcal
15月	ミネストローネ《豚・麦・大豆・鶏》	ベーコン,大豆	サラダ油,マカロニ	たまねぎ,にんじん,トマト	チキンコンソメ,食塩,白こしょう	24.1 g	28.3 g
	オムレツ《卵》	オムレツ				19.5 g	22.2 g
	海藻サラダ《ー》	海藻ミックス		だいこん,きゅうり,とうもろこし		3.2 g	4.0 g
	青じそドレッシング《麦・大豆》		青じそドレッシング				
16月	麦ごはん《ー》		米,大麦			664 kcal	824 kcal
	あおさの味噌汁《大豆》	豆腐,油揚げ,あおさ,白味噌		えのきたけ,ねぎ	煮干し	27.2 g	32.2 g
	カツオの更紗揚げ《大豆・麦》	カツオ	かたくり粉,キャノーラ油	しょうが	カレー粉,清酒,こいくちしょうゆ	17.1 g	19.1 g
	じゃが芋の旨煮《大豆・麦》	マグロ(ツナ)	サラダ油,じゃがいも,こんにゃく,砂糖	たまねぎ,にんじん,さやいんげん	こいくちしょうゆ,本みりん,清酒,和風だし	2.1 g	2.4 g
18月	麦ごはん《ー》		米,大麦			619 kcal	769 kcal
	かき玉汁《大豆・卵・乳・麦》	豆腐,鶏卵		干し椎茸,にんじん,こまつな	うすくちしょうゆ,本みりん,食塩,削り節	27.2 g	32.0 g
	豚肉の生蒸炒め《豚・大豆・麦》	豚肉	サラダ油,砂糖	たまねぎ,しょうが	こいくちしょうゆ,清酒	15.8 g	17.5 g
	切干し大根の煮物《大豆・麦・こ》	油揚げ	砂糖,ごま	切干しだいこん,にんじん,さやいんげん	こいくちしょうゆ,和風だし	1.4 g	1.8 g
19月	ゆでうどん《麦》		うどん			616 kcal	769 kcal
	山菜つねうどんのつゆ《鶏・大豆・麦》	鶏肉,油揚げ		にんじん,山菜(山ふき,みず,わらび),ねぎ,干し椎茸	うすくちしょうゆ,こいくちしょうゆ,本みりん,食塩,削り節	27.8 g	34.5 g
	アユの米粉揚げ《ー》	アユの米粉揚げ	キャノーラ油			18.7 g	21.3 g
	茎わかめのきんぴら《大豆・麦・こ》	くきわかめ,はんぺん	サラダ油,砂糖,ごま	ごぼう,にんじん	穀物酢,こいくちしょうゆ,本みりん,和風だし	2.6 g	3.0 g
20月	青梅ゼリー《ー》		青梅ゼリー				
	麦ごはん《ー》		米,大麦			659 kcal	829 kcal
	玉ねぎの味噌汁《大豆》	豆腐,油揚げ,白味噌		たまねぎ,ねぎ	煮干し	25.2 g	30.6 g
	ハンバーグおろしだれ《鶏・豚・大豆・麦》	ハンバーグ		だいこんおろし,大葉	こいくちしょうゆ,本みりん	18.4 g	21.8 g
21月	たけのこの土佐煮《大豆・麦》	花かつお	こんにゃく,砂糖	にんじん,たけのこ,さやえんどう	こいくちしょうゆ,本みりん,和風だし	1.7 g	2.4 g
	米粉入り食パン《麦・乳・大豆》		米粉入り食パン			672 kcal	808 kcal
	ゴッパル《豚・麦・大豆・鶏・乳》	ベーコン,調理用牛乳	サラダ油,ホワイトルウ	たまねぎ,とうもろこし	チキンコンソメ,白こしょう,食塩	31.7 g	37.3 g
	サケのハーフ焼き《鮭・大豆・麦》	サケ	例アジドレッシング		うすくちしょうゆ,白ワイン	22.1 g	25.4 g
	カラフルサラダ《ー》			キャベツ,黄パプリカ,にんじん,こまつな		3.3 g	4.3 g
22月	コールスロートドレッシング《ー》		コールスロートドレッシング				
	オレンジ《オ》		オレンジ				
	チキンライス《鶏・麦・大豆・豚》	鶏肉	アルファ化米,サラダ油	マッシュルーム,ミックス,パプリカ,にんじん,とうもろこし,グリーンピース,たまねぎ	ドライミックスチキン,トマトケチャップ,チキンコンソメ,食塩,白こしょう	633 kcal	784 kcal
	キビナゴの唐揚げ《ー》	キビナゴ唐揚げ	キャノーラ油			19.2 g	23.0 g
25月	ジャーマンポテト《豚・麦・大豆・鶏》	ウィンナー	サラダ油,じゃがいも	たまねぎ	パセリ,チキンコンソメ,食塩,白こしょう	18.4 g	21.1 g
	ヨーグルト《乳》	ヨーグルト				2.2 g	2.7 g
	麦ごはん《ー》		米,大麦			644 kcal	798 kcal
26月	ボークカレー《豚・麦・大豆・鶏》	豚肉	サラダ油,じゃがいも,カレーパウダー	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ブレン	食塩,白こしょう,チキンコンソメ,トマトケチャップ,ウスターソース,カレー粉	19.9 g	23.6 g
	アスパラソテー《豚・麦・大豆・鶏》	ベーコン		アスパラガス,キャベツ,にんじん,とうもろこし	チキンコンソメ,食塩,白こしょう	15.2 g	16.9 g
	アメリカンチェリー《ー》			チェリー		2.1 g	2.6 g
	中華麺《麦》		中華麺			647 kcal	783 kcal
27月	塩ラーメンのスープ《豚・麦・大豆・鶏》	焼き豚,なると	サラダ油	にんにく,もやし,きくらげ,ねぎ	清酒,白こしょう,中華ガラスープ,塩ラーメンの素,食塩	21.5 g	25.3 g
	春巻《麦・大豆・豚》	春巻	キャノーラ油			21.3 g	25.3 g
	コーンサラダ《ー》			キャベツ,とうもろこし,にんじん		2.9 g	3.7 g
	韓国ナムルドレッシング《こ・大豆・鶏・豚・麦》		韓国ナムルドレッシング				
28月	麦ごはん《ー》		米,大麦			635 kcal	779 kcal
	湯葉のすまし汁《麦・大豆》	かまぼこ,湯葉		にんじん,干し椎茸,こまつな,ねぎ	しろしょうゆ,食塩,削り節	23.6 g	27.8 g
	三色そばろ《鶏・豚・卵》《鶏・豚・麦・大豆・卵》	合挽肉(鶏:豚=1:1),いり卵	サラダ油,砂糖	しょうが,えだまめ	こいくちしょうゆ,清酒	17.2 g	19.2 g
	ひじきの炒め煮《大豆・麦・こ》	ひじき,油揚げ	サラダ油,砂糖,ごま	にんじん,さやいんげん	こいくちしょうゆ,本みりん,和風だし	1.6 g	1.8 g
	丁-餅 柿の葉餅《キ》			ゴールドキウイフルーツ			
29月	お茶コッパン《麦・乳・大豆》		お茶コッパン			642 kcal	779 kcal
	ポテトスープ《豚・麦・大豆・鶏》	ベーコン	サラダ油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ	チキンコンソメ,食塩,白こしょう,パセリ	23.9 g	28.3 g
	ミートボールのチャップ煮《豚・鶏・麦・大豆》	ミートボール	サラダ油,砂糖,コーンスターチ	たまねぎ,パプリカ	トマトケチャップ,ウスターソース,チキンコンソメ	21.6 g	24.8 g
	マンナンサラダ《ー》		サラダこんにゃく	だいこん,チンゲン菜,とうもろこし		3.0 g	4.0 g
29月	野菜いっぱいドレッシング 和風《麦・大豆・リ》		野菜いっぱいドレッシング 和風				
	麦ごはん《ー》		米,大麦			715 kcal	866 kcal
	厚揚げの味噌汁《大豆》	厚揚げ,わかめ,ミックス味噌		しめじ,こまつな,ねぎ	煮干し	28.4 g	33.5 g
	アジのごまだれかけ《大豆・麦・こ》	マアジ	ごま		清酒,こいくちしょうゆ,本みりん	14.9 g	16.1 g
29月	五目豆《大豆・麦》	大豆,ちくわ	こんにゃく,砂糖	にんじん,ごぼう	穀物酢,こいくちしょうゆ,和風だし	2.3 g	2.8 g
	はちみつレモンゼリー《ー》		はちみつレモンゼリー				

(注)微量の添加物、コンタミネーション(混入)については、表記してありません。

\*表記されるアレルギーは、下記の28品目です。

卵《卵》、乳・乳製品《乳》、小麦《麦》、エビ《エ》、カニ《カ》、そば《そ》、ピーナッツ《落》、アワビ《アワビ》、イカ《イ》  
 いくら《い》、オレンジ《オ》、キウイフルーツ《キ》、牛肉《牛》、くるみ《く》、サケ《鮭》、サバ《鯖》、大豆・大豆製品《大豆》、鶏肉《鶏》  
 パナナ《パ》、豚肉《豚》、まつたけ《松》、もも《桃》、やまいも《山》、りんご《り》、ゼラチン《ゼ》、カシューナッツ《カシュー》、ごま《ご》、アーモンド《ア》

\*学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループの一部助成金を受けています。

\*献立表及び材料表は、各務原市のホームページでも確認することができます。

ホーム>施設案内>行政関連施設>その他>各務原市学校給食センター>献立表(PDF)