



# 5月のこんだて表



中津川市・東白川村食と文化の館

月	火	水	木	金
		1 切り干し大根の煮物 鶏肉の唐揚げ ごはん 五目汁	2 こどもの日ゼリー おひたし 魚の香味焼き 山菜おこわ ふのすまし汁	3 けんぽう きねんび 憲法記念日 
6 ふいかえきゅうじつ 振替休日 	7 煮びたし 新玉ねぎのかき揚げ うどん	8 アセロラゼリー ごまあえ かつおの黒潮ソース ごはん たけのこのみそ汁	9 あんこマーガリン ポテトのマヨネーズ焼き 大根サラダ お茶パン コンソメスープ	10 みしょうかん じゃがいものうま煮 鶏肉のおろしだれ ごはん 白みそ汁
13 五目煮 揚げだし豆腐の肉みそかけ ごはん おぼろ汁	14 杏仁豆腐 中華サラダ 春巻き 焼きそば	15 ひじきの炒め煮 さばの塩焼き ごはん 豚汁	16 チョコクリーム チキンとポテトのケチャップあえ キャベツサラダ 食パン オニオンスープ	17 海藻サラダ 抹茶タワー カレーライス
20 ふいかえきゅうぎょうび 振替休業日 	21 イタリアンサラダ フライドポテト ミートスパゲッティ	22 納豆 土佐煮 イカフライのレモン味 ごはん 赤だし	23 型抜きチーズ 鮭のムニエル グリーンサラダ 黒コッペパン 豆入りミネストローネ	24 肉じゃが ししゃもの磯部揚げ ごはん けんちん汁
27 抹茶プリン 磯あえ 豚肉と高野豆腐の揚げ煮 ごはん 新玉ねぎのみそ汁	28 ナムル 蒸しシューマイ 塩ラーメン	29 はちみつレモンゼリー ゆかりあえ 魚のごまマヨネーズ焼き ごはん 美だくさんみそ汁	30 タンドリーチキン カラフルサラダ 食パン コーンポタージュ	31 五目豆 和風ハンバーグ ごはん 絹さや入りかきたま汁

\* 都合により献立内容を変更することがあります。

\* 学校給食における米、大豆、県産野菜については、学校給食地産地消推進事業より、県・市・JAグループから補助を受けています。

令和6年5月 献立表

<小学校>

日付	献立名	からだをつくるもの (あか)	からだの調子をととのえるもの (みどり)	からだの熱や力になるもの (き)	エネルギー タンパク質 脂肪 塩分	
1	水	ごはん、鶏肉のから揚げ、切り干し大根の煮物、五目呉汁、牛乳	大豆ペースト、豆腐(木綿)、油あげ、はんぺん、鶏もも肉、牛乳	いんげん、ごぼう、こまつな、切り干し大根、にんじん、ねぎ、しょうが・おろし	麦、精白米、米粉、でんぷん、中ざら、米ぬか油、大豆油	665kcal 27.1g 24.1g 2.1g
2	木	山菜おこわ、魚の香味焼き、おひたし、玉ふのすまし汁、牛乳、こどもの日デザート	豆腐(木綿)、油あげ、さば、鶏もも肉、牛乳	生ぜんまい(ゆで)、だいこん、たけのこ、冷凍コーン、にんじん、ねぎ、はくさい、ほうれんそう、わらび(ゆで)、えのきたけ、しいたけ、しょうが・おろし	玉ふ、精白米、もち米、上白糖、中ざら、白いりごま、こどもの日デザート	601kcal 27.0g 20.4g 2.6g
7	火	うどん、うどん汁、かき揚げ、煮浸し、牛乳	ひきわり大豆、油あげ、かまぼこ(蒸し)、鶏もも肉、殺菌液卵、牛乳	ごぼう、こまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ、はくさい、えのきたけ、しいたけ	小麦粉、うどん、米の粉、さつまいも、上白糖、米ぬか油	652kcal 26.0g 20.1g 2.5g
8	水	ごはん、かつおの黒潮ソース、ごまあえ、たけのこのみそ汁、アセロラゼリー、牛乳	豆腐(木綿)、油あげ、わかめ、かつお・春獲り、牛乳	しょうが、たけのこ(ゆで)、にんじん、ねぎ、はくさい、ほうれんそう、梅びしお、えのきたけ	麦、精白米、でんぷん、黒砂糖、上白糖、白すりごま、米ぬか油、アセロラゼリー	652kcal 29.7g 17.8g 1.9g
9	木	お茶パン、ポテの Mayoネーズ焼き、大根サラダ、コンソメスープ、牛乳、あんマーガリン	ツナレトルト、ベーコン、牛乳	キャベツ、きゅうり、こまつな、だいこん、たまねぎ、冷凍コーン、にんじん	お茶パン、じゃがいも、オリーブ油、あんマーガリン、Mayoネーズ	679kcal 21.6g 28.8g 2.5g
10	金	ごはん、鶏肉のおろしだれ、じゃがいものうま煮、白みそ汁、みしょうかん、牛乳	一口厚揚げ、ツナレトルト、鶏もも肉、牛乳	いんげん、だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、はくさい、みしょうかん、しょうが・おろし	麦、精白米、じゃがいも、中ざら	621kcal 25.5g 18.8g 1.8g
13	月	ごはん、揚げ出し豆腐の肉みそがけ、五目煮、おぼろ汁、牛乳	豆腐(粉付)、おぼろ昆布、豚ひき肉、鶏もも肉、牛乳	いんげん、ごぼう、しょうが、だいこん、たけのこ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、えのきたけ	麦、精白米、中ざら、米ぬか油	610kcal 22.5g 20.9g 1.7g
14	火	焼きそば、春巻、中華あえ、杏仁豆腐、牛乳	刻みのり、豚もも肉、牛乳、春巻きFe・DF	キャベツ、きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、ほうれんそう	中華めん、米ぬか油、サラダ油、杏仁豆腐	693kcal 25.1g 23.8g 2.5g
15	水	ごはん、さばの塩焼き、ひじきの炒め煮、豚汁、牛乳	ひじき、塩さば、竹輪、豚肩肉、牛乳	いんげん、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、はくさい	麦、精白米、こんにゃく、中ざら、米ぬか油	623kcal 30.0g 21.7g 2.6g
16	木	食パン、チキンとポテのケチャップあえ、キャベツのサラダ、オニオンスープ、牛乳、チョコクリーム	鶏もも肉、牛乳	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、冷凍コーン、にんじん	食パン、じゃがいも、でんぷん、上白糖、チョコクリームFe、オリーブ油、大豆油	699kcal 25.3g 24.8g 2.3g
17	金	カレーライス、抹茶タフィー、海藻サラダ、牛乳	大豆、海藻、豚肩肉、牛乳、牛乳、プロセスチーズ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しょうが・おろし	麦、精白米、米の粉、じゃがいも、でんぷん、上白糖、米ぬか油、無塩バター	724kcal 26.3g 22.9g 2.3g
21	火	ミートスパゲティー(ソフト麺)、フライドポテト(冷凍)、イタリアンサラダ、牛乳	豚ひき肉、牛乳、牛乳、プロセスチーズ	きゅうり、こまつな、だいこん、たまねぎ、トマト(缶)、にんじん	ソフトスパゲティー式麺、米の粉、フレンチフライポテト(冷凍)、上白糖、オリーブ油、米ぬか油	779kcal 29.5g 27.3g 2.6g
22	水	ごはん、納豆、いかフライのレモン味、土佐煮、赤だし、牛乳	豆腐(木綿)、油あげ、納豆(糸引納豆)、わかめ、いか、牛乳	こまつな、だいこん、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、レモン、えのきたけ	麦、小麦粉、パン粉、精白米、上白糖、米ぬか油	645kcal 31.7g 19.2g 2.8g
23	木	黒パン、鮭のムニエル、グリーンサラダ、豆入りミネストローネ、型抜きチーズ、牛乳	蒸し大豆、さけ、鶏むね肉、牛乳、プロセスチーズ	アスパラガス、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、トマト(缶)、にんじん	小麦粉、黒パン、オリーブ油、無塩バター	631kcal 35.0g 23.5g 2.5g
24	金	ごはん、ししゃものいそべ揚げ、肉じゃが、けんちん汁、牛乳	一口厚揚げ、あおのり、ししゃも、豚肩肉、牛乳	ごぼう、だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ	麦、小麦粉、精白米、糸こんにゃく、こんにゃく、じゃがいも、でんぷん、中ざら、米ぬか油	630kcal 29.1g 20.8g 2.2g
27	月	ごはん、豚肉と高野豆腐の揚げ煮、磯あえ、新玉ねぎのみそ汁、抹茶プリン、牛乳	豆腐(木綿)、高野豆腐、豆乳(調整)、のり(干しのり)、わかめ、豚もも角切り、牛乳	こまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ、はくさい、えのきたけ、しょうが・おろし	麦、精白米、でんぷん、上白糖、中ざら、米ぬか油、抹茶プリン	698kcal 29.8g 19.4g 2.2g
28	火	塩ラーメン、シューマイ、ナムル、牛乳	なると、豚もも肉、牛乳、肉シューマイ	キャベツ、きゅうり、だいこん、たまねぎ、チンゲンサイ、冷凍コーン、にんじん、ねぎ、しょうが・おろし	中華めん、上白糖、ごま油、米ぬか油	665kcal 27.0g 19.1g 3g
29	水	ごはん、魚のごまMayoネーズ焼き、ゆかりあえ、麦だくさんみそ汁、はちみつレモンゼリー、牛乳	油あげ、さわら、牛乳	キャベツ、こまつな、だいこん、切り干し大根、にんじん、ねぎ、はくさい、しめじ	麦、精白米、白すりごま、はちみつレモンゼリーFe、Mayoネーズ	707kcal 25.2g 23.7g 1.8g
30	木	食パン、タンダーリーチキン、カラフルサラダ、コーンポタージュ、牛乳	鶏もも肉、牛乳、牛乳、ヨーグルト(全脂無糖)	むきえだまめ、だいこん、たまねぎ、冷凍コーン、クリームコーン、にんじん、黄ピーマン・生、ほうれんそう、しょうが・おろし	食パン、米の粉、米ぬか油、無塩バター	668kcal 28.5g 25.1g 2.7g
31	金	ごはん、和風ハンバーグ、五目豆、絹さや入りかきたま汁、牛乳	大豆、殺菌液卵、牛乳、ハンバーグFe	さやえんどう、ごぼう、しょうが、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、しいたけ、しめじ	麦、精白米、こんにゃく、でんぷん、中ざら	608kcal 25.9g 16.4g 2.2g