

5月 給食献立予定表

小山中央学校給食共同調理場【美田中】

※ 気象状況や予算の都合で、献立が変更になる場合があります。
※ 食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

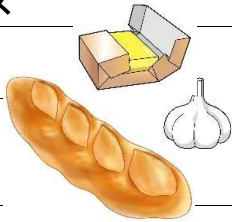
使用食品							学校給食で小山市が食物アレルギー除去食・代替食対応をする食品(15品目)	
主に体の組織を作るあか		主に体の調子を整えるみどり		主にエネルギーになるきいろ		その他調味料類		
1群	2群	3群	4群	5群	6群			
魚・肉・卵・豆	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜きのこ・果物	穀類・いも類砂糖	油脂・種実類			
主にたんぱく質を多く含む	主にカルシウムを多く含む	主にカロテンを多く含む	主にビタミンCを多く含む	主に炭水化物を多く含む	主に脂質を多く含む			
				米/パン 砂糖	サラダ油 ココア	乳	小麦 乳 大豆	790 kcal
	くきわかめ	にんじん	キャベツ とうもろこし			笑顔でランチドレッシング(青じそ)	小麦 大豆	27.2 g
ベーコン 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ		サラダ油	ベシャメルソース コンソメ 塩 コショウ	豚肉 大豆 乳 小麦 鶏肉	31.5 g
			ぶどう	砂糖				2.3 g
	牛乳						乳	
油揚げ			たけのこ	米 砂糖	サラダ油	しょうゆ 酒	大豆 小麦	760 kcal
さわら みそ				砂糖			大豆	34.6 g
		にら	えのきたけ もやし	砂糖	ごま油	酢 しょうゆ	ごま 大豆 小麦	22.1 g
だしかつおぶし 豆腐	わかめ	にんじん	だいこん			酒 しょうゆ 塩	大豆 小麦	3.3 g
	牛乳						乳	
鶏卵				中華めん			卵 小麦	803 kcal
豚肉		にんじん にら こまつな	にんにく きくらげ もやし とうもろこし		サラダ油 ごま油	コショウ シャン ファン塩ラーメン スープ	鶏肉 豚肉 小麦 大豆 ごま	34.5 g
豚肉			たまねぎ しょうが	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉		塩	豚肉 小麦	24.0 g
豆乳 大豆粉 きな粉				砂糖 水あめ 黒砂糖			大豆	3.9 g
	牛乳						乳	
				米				739 kcal
モロ みそ			しょうが	でんぷん 砂糖	サラダ油	塩 酒 みりん	大豆	31.0 g
	昆布	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま油	塩	ごま 小麦 大豆	15.5 g
だしかつおぶし		にんじん こまつな	だいこん	ふ		しょうゆ 塩 酒	大豆 小麦	2.9 g
	牛乳						乳	
				米 大麦				804 kcal
豚肉		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ たもぎ たけ マッシュルーム (りんご)		サラダ油	赤ワイン ウスター ソース トマト ビュレ ケチャップ ハヤシフレーク	大豆 豚肉 小麦 乳 鶏肉	27.2 g
	ちりめんじゃこ ひじき わかめ こんぶ	こまつな にんじん	だいこん キャベツ		ごま油 ごま	ナムルドレッシング	ごま 大豆 鶏肉 豚肉 小麦	22.1 g
	ヨーグルト						乳	1.5 g
	牛乳						乳	
				米				850 kcal
いわし			たまねぎ	砂糖 小麦粉	サラダ油	酢 しょうゆ 塩 一味唐辛子	大豆 小麦	28.4 g
		にら にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ	大豆 小麦 ごま	22.8 g
鶏肉		にんじん こまつな	だいこん ごぼう	小麦粉		丸鶏ガラスープ しょうゆ	鶏肉 小麦 大豆	2.7 g
	牛乳						乳	
				米				795 kcal
鶏肉				はちみつ		マスタード しょうゆ	鶏肉 大豆 小麦	29.4 g
		にんじん パプリカ ピーマン	キャベツ たまねぎ		サラダ油	コンソメ 塩 コ ショウ	大豆 乳 小麦 鶏肉	22.8 g
豚肉		にんじん にら	もやし しいたけ ねぎ	小麦粉	ごま油	スープストック中華 しょうゆ 塩 コ ショウ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	2.7 g
	牛乳						乳	
				米				811 kcal
かつお			たまねぎ しょうが	パン粉 砂糖 でん ぷん	サラダ油	しょうゆ 塩	大豆 小麦	25.8 g
		にんじん	キャベツ きゅうり	春雨	ごま油	しょうゆ 酢 から し	大豆 小麦 ごま	21.4 g
鶏肉		にんじん	だいこん しいたけ しょうが にんにく	こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま油	しょうゆ 酒 みり ん コンソメ	鶏肉 大豆 小麦 ごま 乳	2.4 g
	牛乳						乳	
				パン			小麦 乳	845 kcal
まぐろ			たまねぎ きゅうり		なたね油	コショウ マヨネー スタイブドレッシン グ	大豆	35.8 g
豚肉		にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュ ルーム (りんご)	マカロニ	サラダ油	ケチャップ トマト ビュレ ウスター ソース 塩 コショ ウ	大豆 豚肉	32.0 g
鶏卵		ほうれんそう	しょうが ねぎ とうもろこし	でんぷん	サラダ油	コンソメ 塩	大豆 乳 小麦 鶏肉 卵	3.6 g
	牛乳						乳	
				米 大麦				945 kcal
鶏肉 豚肉		にんじん パプリカ	にんにく しょうが たまねぎ ぶなしめじ (りんご)	じゃがいも でんぷ ん 水あめ	サラダ油	カレー粉 スープカ レールウ ウスター ソース 塩	大豆 鶏肉 小麦 豚肉	26.6 g
豚肉				でんぷん パン粉		塩	豚肉 小麦 大豆	27.0 g
			レモン	水あめ はちみつ				2.2 g
	牛乳						乳	

学校給食で小山市が食物アレルギー除去食・代替食対応をする食品(15品目)



卵・乳・小麦・大豆・ごま・えび・かに・
いか・さけ・さば・牛肉・豚肉・鶏肉・オ
レンジ・もも

※小山市の学校給食では「そば・生卵・生魚・生魚卵・生山芋・生肉・ピーナッツ・くるみ・カシューナッツ・キウイ・アワビ・まつたけ」を提供することはありません。
中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830Kcal たんぱく質34.2g 脂質23.1g 塩分2.5g

5月 給食献立予定表 小山中央学校給食共同調理場〔美田中〕			使用食品							学校給食で小山市が食物アレルギー除去食・代替食対応をする食品（15品目）  卵・乳・小麦・大豆・ごま・えび・かに・いか・さけ・さば・牛肉・豚肉・鶏肉・オレンジ・もも	
			主に体の組織を作るあか		主に体の調子を整えるみどり		主にエネルギーになるきいろ		その他調味料類		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵・豆	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜きのこ・果物	穀類・いも類砂糖	油脂・種実類			
日曜	献立		主にたんぱく質を多く含む	主にカルシウムを多く含む	主にカロテンを多く含む	主にビタミンCを多く含む	主に炭水化物を多く含む	主に脂質を多く含む		含まれているアレルギー	エネルギーたんぱく質脂質塩分
20(火)	主食	中華丼(麦ご飯)					米 大麦				775 kcal
	主菜	〃 (中華丼の具)	豚肉 いか		にんじん チンゲンサイ	たけのこ キャベツ きくらげ	でんぷん	サラダ油 ごま油	丸鶏ガラスープ しょうゆ 酒 コショウ	大豆 豚肉 鶏肉 小麦 ごま	29.5 g
	副菜	豆腐と卵のスープ	豆腐 鶏卵		ほうれんそう	えのきたけ	でんぷん		丸鶏ガラスープ 塩 コショウ	大豆 卵	20.1 g
	その他	乳酸菌ゼリー		乳		レモン	砂糖			乳	2.2 g
	その他	牛乳		牛乳						乳	
											
21(水)	主食	かんぴょうと昆布の混ぜご飯	油揚げ	昆布	にんじん	かんぴょう しいたけ しょうが	米 砂糖	サラダ油	酒 しょうゆ みりん	大豆 小麦	748 kcal
	主菜	さば塩焼き	さば						塩		32.5 g
	副菜	梅かつおあえ	かつおぶし		こまつな	キャベツ うめ			しょうゆ	大豆 小麦	21.5 g
	副菜	生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ				大豆	3.2 g
	その他	牛乳		牛乳						乳	
											
22(木)	主食	ガーリックフランス			パセリ		パン	バター サラダ油	ガーリックパウダー 塩	小麦 乳 大豆	863 kcal
	副菜	かんぴょうサラダ			にんじん こまつな	とうもろこし かんぴょう レモン			マヨネーズタイプドレッシング しょうゆ コショウ	大豆 小麦	31.5 g
	主菜	ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん トマト	たまねぎ (りんご)	じゃがいも 砂糖	サラダ油	トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 塩 コショウ ローレルパウダー	大豆 豚肉	33.4 g
	その他	牛乳		牛乳						乳	3.2 g
											
23(金)	主食	ご飯					米				809 kcal
	主菜	あおさ入りあじフライ	あじ	あおさ			パン粉 でんぷん	サラダ油	塩	大豆 小麦	29.9 g
	副菜	ひじきの炒め煮	豚肉 さつま揚げ	ひじき	にんじん	しいたけ	しらたき 砂糖	サラダ油	しょうゆ	大豆 豚肉 小麦	21.8 g
	副菜	いなか汁	油揚げ みそ	だし煮干し	にんじん こまつな	ごぼう ぶなしめじ	こんにゃく じゃがいも	サラダ油		大豆	3.2 g
	その他	牛乳		牛乳						乳	
26(月)	主食	ご飯					米				785 kcal
	主菜	マーボー豆腐	豚肉 みそ 豆腐		にんじん グリンピース	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ	砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま油	豆板醤 しょうゆ テンメンジャン	大豆 豚肉 小麦 ごま	30.4 g
	副菜	ゆでブロッコリー			ブロッコリー				塩		19.4 g
	副菜	春雨スープ			にんじん みすな	もやし	春雨	ごま油	スープストック中華	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	3.5 g
	その他	牛乳		牛乳						乳	
27(火)	主食	野菜かき揚げ丼(ご飯)					米				813 kcal
	主菜	〃 (かき揚げ)			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	小麦粉	パーム油 サラダ油	塩	小麦 大豆	26.0 g
	その他	〃 (天井のタレ)							天昇のたれ	大豆 小麦	24.2 g
	副菜	磯香あえ		のり	にら	もやし			しょうゆ みりん	大豆 小麦	2.9 g
	副菜	鮭だんご汁	だしかつおぶし 鮭たら 油揚げ みそ		にんじん こまつな	ごぼう だいこん たまねぎ	砂糖	サラダ油	塩 酒	さけ 大豆	
	その他	牛乳		牛乳						乳	
28(水)	主食	三色丼(麦ご飯)					米 大麦				818 kcal
	主菜	〃 (鶏そぼろ)	鶏肉			しょうが	砂糖		しょうゆ みりん	鶏肉 大豆 小麦	30.8 g
	副菜	〃 (ごまあえ)			ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	大豆 小麦 ごま	22.4 g
	副菜	〃 (コーン)				とうもろこし	砂糖	サラダ油	塩	大豆	2.8 g
	副菜	玉ねぎとじゃがいものみそ汁	油揚げ みそ	だし煮干し	こまつな	たまねぎ	じゃがいも			大豆	
	その他	牛乳		牛乳						乳	
29(木)	主食	ココア米パン					米パン 砂糖	ココア		小麦 乳	776 kcal
	主菜	プレーンオムレツ	鶏卵					サラダ油	塩	卵 大豆	29.3 g
	副菜	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	にんにく たまねぎ	じゃがいも 砂糖	サラダ油	酢 塩 コショウ	大豆 豚肉 小麦	28.9 g
	副菜	野菜たっぷりトマトスープ			にんじん トマト グリンピース	にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし		サラダ油	スープストック ケチャップ トマトピューレ 塩 コショウ	大豆 豚肉	3.1 g
	その他	牛乳		牛乳						乳	
30(金)	主食	ピラフ	ウィンナー		にんじん グリンピース	たまねぎ とうもろこし	米	バター	コンソメ 塩 コショウ	乳 豚肉 小麦 大豆 鶏肉	793 kcal
	主菜	メンチカツ	豚肉 鶏肉 大豆粉			たまねぎ	パン粉 でんぷん 砂糖	サラダ油	しょうゆ 塩 コショウ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	25.1 g
	副菜	ゆで野菜サラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ			笑顔でランチドレッシング(コールスロー)		25.3 g
	副菜	大根のスープ			みすな	だいこん えのきたけ		ごま油	スープストック中華 しょうゆ 塩 コショウ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	3.4 g
	その他	牛乳		牛乳						乳	

※小山市の学校給食では「そば・生卵・生魚・生魚卵・生山芋・生肉・ピーナッツ・くるみ・カシューナッツ・キウイ・アワビ・まつたけ」を提供することはありません。

中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830Kcal たんぱく質34. 2g 脂質23. 1g 塩分2. 5g