

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						その他調味料類
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		
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	

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・えび・かに・いか・牛肉・豚肉・鶏肉・ごま・さけ・さば・大豆・オレノジ・もも

日曜	献立	使用食品						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			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1(金)	主食	たけのこご飯	油揚げ			たけのこ	米 砂糖	サラダ油	しょうゆ 酒	大豆 小麦	751 kcal	
	主菜	さわらの西京焼き	さわら みそ				砂糖			大豆	36.2 g	
	副菜	かぶの梅かつおあえ	かつおぶし	かぶのは	かぶ きゅうり うめ				塩 しょうゆ	大豆 小麦	22.5 g	
	副菜	かきたま汁	だしかつおぶし 鶏卵	にんじん なら	かんぴょう しいたけ		でんぷん		塩 しょうゆ	大豆 小麦 卵	2.9 g	
	その他	牛乳		牛乳						乳		
7(木)	主食	トマトつけ麺うどん(うどん)					うどん		塩	小麦	788 kcal	
		" (つけ汁)	豚肉 だしかつおぶし	トマト みずな	にんにく たまねぎ ぶなしめじ			サラダ油	しょうゆ 丸鶏ガラスープ みりん 塩 コショウ	大豆 豚肉 小麦 鶏肉	31.0 g	
	主菜	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり			でんぷん	サラダ油		大豆	25.3 g	
	副菜	ごまあえ		ごまつな にんじん	もやし		砂糖	ごま	しょうゆ	大豆 小麦 ごま	3.9 g	
	その他	抹茶プリン	豆乳	まっちゃ			砂糖	植物油		大豆		
その他	牛乳		牛乳						乳			
8(金)	主食	ご飯					米				754 kcal	
	主菜	モロのみそがらめ	モロ みそ			たまねぎ しょうが	でんぷん 砂糖	サラダ油 ごま	塩 みりん 酒	大豆 ごま	33.0 g	
	副菜	即席漬		塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり			塩	小麦 大豆	16.7 g	
	副菜	ほうれん草と豆腐のすまし汁	だしかつおぶし かまぼこ 豆腐	にんじん ほうれん草	えのきだけ				しょうゆ 塩 酒	大豆 小麦	2.7 g	
	その他	牛乳		牛乳						乳		
11(月)	主食	ご飯 ※有機栽培米使用					米				750 kcal	
	主菜	あじのねぎ塩焼き	あじ			ねぎ		ごま油	塩 コショウ	ごま	34.9 g	
	副菜	もやしの香味炒め	豚肉	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく もやし		サラダ油	コチジャン しょうゆ 中華味		大豆 小麦 鶏肉 豚肉 牛肉	19.9 g	
	副菜	キャベツのみそ汁	油揚げ みそ	だし煮干し	にんじん ごまつな	キャベツ				大豆	2.6 g	
	その他	牛乳		牛乳						乳		
12(火)	主食	変わりピビンパ丼(ご飯)					米				769 kcal	
	主菜	" (肉炒め)	豚肉 油揚げ	にんじん	にんにく しょうが ごぼう		砂糖	サラダ油	しょうゆ みりん 豆板醤	大豆 豚肉 小麦	32.1 g	
	副菜	" (ナムル)			ごまつな	もやし		砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	大豆 小麦 ごま	20.3 g
	副菜	五目スープ	豆腐	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ			ごま油	中華味 しょうゆ 塩 コショウ	大豆 豚肉 鶏肉 牛肉 小麦 ごま	2.4 g	
	その他	牛乳		牛乳						乳		
13(水)	主食	ご飯					米				871 kcal	
	主菜	かつおの玉ねぎソースがけ	かつお		ピーマン ハブリカ	しょうが にんにく たまねぎ	でんぷん 砂糖	サラダ油	酒 しょうゆ 酢	大豆 小麦	39.6 g	
	副菜	五目きんぴら	さつま揚げ	にんじん	ごぼう		こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま	しょうゆ みりん 一味唐辛子	大豆 小麦 ごま	19.8 g	
	副菜	かきたまみそ汁	みそ 鶏卵	だし煮干し	にんじん ほうれん草	しいたけ かんぴょう ねぎ				大豆 卵	3.2 g	
	その他	牛乳		牛乳						乳		
14(木)	主食	ピザトースト	ポロニアソーセージ	脱脂粉乳 チーズ	ピーマン	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	パン	サラダ油	ピザソース	小麦 乳 大豆	789 kcal	
	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	28.3 g	
	副菜	ジュリエンスープ			にんじん	セロリ たまねぎ キャベツ えのきだけ			塩 コショウ スープストック しょうゆ	大豆 小麦 豚肉	30.4 g	
	その他	牛乳		牛乳						乳	3.8 g	
15(金)	主食	ご飯 ※有機栽培米使用					米				811 kcal	
	主菜	ポークシュウマイ	豚肉			たまねぎ しょうが	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉 水あめ		塩	豚肉 小麦	30.7 g	
	主菜	ジャージャン豆腐	豚肉 みそ 生揚げ	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ		砂糖 でんぷん	サラダ油	酒 丸鶏ガラスープ 豆板醤 オイスターソース	大豆 豚肉 鶏肉	23.3 g	
	副菜	卵入りきわかめスープ	鶏卵	くわかめ	にんじん	しいたけ ねぎ		でんぷん	中華味 しょうゆ 塩	豚肉 鶏肉 牛肉 大豆 小麦 卵	2.6 g	
	その他	牛乳		牛乳						乳		
18(月)	主食	わかめご飯		わかめ			米 砂糖	ごま		ごま	834 kcal	
	主菜	いわし梅煮	いわし			うめ	砂糖 でんぷん		しょうゆ みりん 塩	大豆 小麦	32.9 g	
	副菜	えのきたけのかみかみサラダ			ごまつな	えのきだけ もやし		砂糖	ごま油	酢 しょうゆ	ごま 大豆 小麦	24.9 g
	副菜	豚汁	豚肉 だしかつおぶし 豆腐 みそ	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ		こんにゃく じゃがいも	サラダ油		大豆 豚肉	3.3 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・マカダミアナッツ・アーモンド」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)

※ 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						その他調味料類
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		
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	

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・えび・かに・いか・牛肉・豚肉・鶏肉・ごま・さけ・さば・大豆・オレノジ・もも

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

日曜	献立	1群	2群	3群	4群	5群	6群	その他調味料類	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
19(火)	主食 ご飯					米				827 kcal
	主菜 小山産納豆	納豆							大豆	33.4 g
	その他 //							塩 しょうゆ 酢	大豆 小麦	19.5 g
	その他 //							からし		2.8 g
	副菜 ピリ辛肉じゃが	豚肉 みそ		にんじん さやいんげん	ごぼう	じゃがいも こんにゃく 砂糖	サラダ油	みりん しょうゆ 一味唐辛子	大豆 豚肉 小麦	
	副菜 えのきたけとわかめのすまし汁	だしかつおぶし かまぼこ	わかめ	にんじん	えのきたけ			しょうゆ 塩 酒	大豆 小麦	
その他 牛乳		牛乳						乳		
20(水)	主食 三色丼(ご飯)					米				846 kcal
	主菜 //	鶏肉			しょうが	砂糖		しょうゆ みりん	鶏肉 大豆 小麦	32.4 g
	副菜 //			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	大豆 小麦 ごま	23.8 g
	副菜 //				とうもろこし	砂糖	サラダ油	塩	大豆	3.0 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	にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも			大豆	
	その他 牛乳		牛乳						乳	
21(木)	主食 コッパン		脱脂粉乳			パン			小麦 乳	854 kcal
	その他 とちあいかジャム				いちご	砂糖				33.6 g
	主食 にらのスパゲティ	豚肉		パプリカ にら	にんにく しょうが たまねぎ ぶなしめじ	スパゲティ	サラダ油	酒 豆板醤 オイスターソース しょうゆ 塩 コショウ	小麦 豚肉 大豆	29.6 g
	主菜 トマトミートオムレツ	鶏卵 鶏肉			たまねぎ	でんぷん	サラダ油	クチャップ トマトピューレ	卵 鶏肉 大豆	3.7 g
	副菜 野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ とうもろこし	じゃがいも		コンソメ 塩 コショウ	豚肉 乳 小麦 大豆 鶏肉	
	その他 牛乳		牛乳						乳	
22(金)	主食 ご飯					米				816 kcal
	主菜 豚肉のごまだれ炒め	豚肉		にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ	しらたき 砂糖	サラダ油 ごま	しょうゆ 酒 コチジャン	大豆 豚肉 小麦 ごま	34.0 g
	副菜 おひたし	かつおぶし		こまつな	もやし			しょうゆ	大豆 小麦	24.2 g
	副菜 キャベツと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し	にんじん	キャベツ ねぎ				大豆	2.5 g
	その他 牛乳		牛乳						乳	
25(月)	主食 ご飯					米				802 kcal
	主菜 ハンバーグのにらソースがけ	鶏肉 豚肉		トマト にら	たまねぎ にんにく しょうが	でんぷん 砂糖	豚脂 ごま油	塩 しょうゆ 酒	鶏肉 豚肉 大豆 小麦 ごま	27.5 g
	副菜 くきわかめのあえもの		くきわかめ	にんじん	キャベツ もやし とうもろこし(りんご)			青じそノンオイルレッシング	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	20.8 g
	副菜 春雨スープ	かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ	はるさめ		中華味 しょうゆ 塩 コショウ	鶏肉 豚肉 牛肉 大豆 小麦	2.6 g
	その他 牛乳		牛乳						乳	
26(火)	主食 ご飯					米				793 kcal
	主菜 赤魚の塩こうじ焼き	赤魚						塩こうじ		33.4 g
	副菜 ひじきと切干大根のピリ辛煮	豚肉 油揚げ	ひじき	にんじん	にんにく だいこん	砂糖	ごま油	しょうゆ 中華味 豆板醤	ごま 豚肉 大豆 小麦 鶏肉 牛肉	21.3 g
	副菜 ごま汁	鶏肉 みそ	だし煮干し	にんじん	ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ	じゃがいも こんにゃく	サラダ油 ごま		大豆 鶏肉 ごま	2.5 g
	その他 牛乳		牛乳						乳	
27(水)	主食 ご飯					米				938 kcal
	主菜 のり塩から揚げ	鶏肉	あおさ		しょうが にんにく	でんぷん	サラダ油	丸鶏ガラスープ 塩 酒	鶏肉 大豆	29.0 g
	副菜 春雨サラダ			にんじん	キャベツ もやし きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 からし	大豆 小麦 ごま	27.0 g
	副菜 中華風卵スープ	鶏卵		にんじん にら	たけのこ しいたけ	でんぷん		中華味 塩 しょうゆ 酒	鶏肉 豚肉 牛肉 大豆 小麦 卵	2.4 g
	その他 はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ 砂糖				
その他 牛乳		牛乳						乳		
28(木)	主食 ココア揚げパン		脱脂粉乳			パン 砂糖	サラダ油 ココア		小麦 乳 大豆	879 kcal
	主菜 ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん	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 クチャップ ウスターソース 塩 コショウ	大豆 豚肉	30.0 g
	副菜 こんにゃくサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり	こんにゃく		笑顔でランチドレッシング(イタリアン)		33.2 g
	その他 牛乳		牛乳						乳	2.8 g
29(金)	主食 スープカレー(麦ご飯)					米 大麦				879 kcal
	主菜 //	鶏肉		にんじん ピーマン	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	サラダ油	カレー粉 カレールウ ウスターソース	大豆 鶏肉 小麦	27.3 g
	副菜 コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			笑顔でランチドレッシング(コールスロー)		24.1 g
	その他 ヨーグルト		ヨーグルト						乳	2.6 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・マカダミアナッツ・アーモンド」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