

2024年5月 予定献立表（小学校用）

2024年度 下田市立学校給食センター

日曜日	牛乳	主食・副食 (おかず・デザート)	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		熱量		お知らせ
			主にからだをつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子をととのえる	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)		
1日 水	☑	ごはん	【牛乳】	こめ			600	kcal	分校小1・2組なし 浜崎小なし 大賀茂小なし		八十八夜献立
		かます米粉お茶フライ	かます	大豆油 米粉	緑茶		25.6	296			
		どさんこ汁	豚肉 豆腐 削り節 みそ	油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 コーン		19.6	1.9			
		ゆかり和え		砂糖	キャベツ もやし 人参 ゆかり						
2日 木	☑	ソフト麺	【牛乳】	ソフト麺			655	kcal	分校小1・2組なし 浜崎小なし		
		ミートソース	豚肉	小麦粉 マーガリン 砂糖 油	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく	28.2	309				
		大豆の香揚げ	大豆 青のり	大豆油 でん粉		26.2	3.0				
		和風サラダ		砂糖	キャベツ もやし 人参						
7日 火	☑	マーガリン入りコッパパン	【牛乳】	マーガリン入りコッパパン			671	kcal	端午の節句献立 		
		ツナコロッケ	まぐろ	大豆油 じゃが芋 砂糖 パン粉 米粉 小麦粉	玉ねぎ	19.9	300				
		オニオンスープ	ベーコン		玉ねぎ コーン	26.3	2.9				
		あら塩サラダ		砂糖 油	キャベツ きゅうり 人参 にんにく						
8日 水	☑	かしわもち	小豆 寒天	砂糖 米粉							
		ごはん	【牛乳】	こめ			602	kcal	端午の節句献立		
		干草焼き	豚肉 鶏卵	油 砂糖	人参 玉ねぎ 椎茸	27.1	322				
		小松菜とわかめのみそ汁	油揚げ 削り節 みそ わかめ		小松菜	19.8	2.3				
9日 木	☑	ほうれん草のサラダ		砂糖 ごま油	ほうれん草 人参 もやし コーン					分校中1組なし 稲生小なし 姉妹都市献立 (沼田市) 	
		うどん	【牛乳】	うどん		581	kcal	分校中1組なし 稲生小なし			
		おっきりこみ風汁	豚肉 かつお節 油揚げ	油	人参 大根 えのき ほうれん草 太ねぎ	28.5	360				
		上州きんぴら	鶏肉	こんにやく 油 砂糖	ごぼう 人参 椎茸	16.0	1.7				
10日 金	☑	りんごヨーグルト	ヨーグルト 寒天	砂糖	りんご					大賀茂小なし	
		ごはん	【牛乳】	こめ			645	kcal	大賀茂小なし		
		チキンカレー	鶏肉	小麦粉 油 じゃが芋	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参	24.3	450				
		小魚のおかか和え	いわし かつお節	砂糖		22.0	2.4				
13日 月	☑	キャベツのソテー		油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン レモン					分校中1組なし	
		ごはん	【牛乳】	こめ		625	kcal	分校中1組なし			
		じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉	じゃが芋 油 砂糖	グリーンピース しょうが	22.3	266				
		黒はんぺんお茶フライ	鰹 いわし たら 鰹エキス	大豆油 でん粉 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 砂糖	せん菜	18.6	1.7				
14日 火	☑	小松菜のサラダ		砂糖 ごま油	小松菜 人参 もやし コーン					世界の料理 (アメリカ) 	
		マーガリン入りコッパパン	【牛乳】	マーガリン入りコッパパン		647	kcal	世界の料理 (アメリカ)			
		バストサンド	豚肉 鶏肉 海藻 チーズ	大豆油 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 小麦粉	玉ねぎ	24.5	436				
		ロードアイランド風ラムチャウダー	あさり 鶏肉	じゃが芋	玉ねぎ 人参	29.8	3.3				
15日 水	☑	コールスローサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参					世界の料理 (アメリカ)	
		ごはん	【牛乳】	こめ		612	kcal	世界の料理 (アメリカ)			
		鯖のしょうが焼き	鯖		しょうが	26.2	262				
		ごぼうのスープ	鶏肉	ごぼう 玉ねぎ 太ねぎ	19.8	2.4					
16日 木	☑	海藻サラダ	海藻	砂糖	もやし 人参 きゅうり コーン 青しそ					世界の料理 (アメリカ)	
		お米のパパロア	豆乳	砂糖 米粉	みかん						
		中華麺	【牛乳】	中華麺		580	kcal	世界の料理 (アメリカ)			
		醤油ラーメンスープ	豚肉 なた 鶏エキス かつお節エキス 昆布エキス	油 豚脂 でん粉 砂糖	しょうが にんにく もやし 人参 ほうれん草 太ねぎ	31.5	311				
17日 金	☑	コーンシュウマイ	鶏肉 豆腐	砂糖 ごま油 でん粉 ワンタンの皮	玉ねぎ コーン しょうが	19.1	3.1			世界の料理 (アメリカ)	
		キャベツのおひたし	かつお節		キャベツ 人参 小松菜						
		ごはん	【牛乳】	こめ		561	kcal	世界の料理 (アメリカ)			
		豚ヒレカツ	豚肉 大豆	大豆油 でん粉 パン粉		23.4	270				
17日 金	☑	キャベツと玉ねぎのみそ汁	油揚げ 削り節 みそ		キャベツ 玉ねぎ	16.6	1.9			世界の料理 (アメリカ)	
		たたききゅうり		砂糖 ごま油 ラー油	きゅうり 人参 しょうが						

日曜日	牛乳	主食・副食 (おかず・デザート)	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		熱量		お知らせ
			主にからだをつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子をととのえる	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)		
20日 月	☑	ごはん	【牛乳】	こめ			584	kcal			
		太刀魚フライ	太刀魚	大豆油 パン粉 小麦粉		22.4	288				
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 わかめ 削り節 みそ		玉ねぎ 太ねぎ	19.7	2.2				
		塩昆布和え	昆布		ほうれん草 もやし 人参						
21日 火	☑	マーガリン入りコッパパン	【牛乳】	マーガリン入りコッパパン			650	kcal	焼きそばパンに できるよ！ 		
		焼きそば	豚肉 青のり	油 小麦粉 でん粉 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 人参	22.0	305				
		青梗菜スープ	鶏肉		青梗菜 もやし コーン 椎茸	29.7	3.1				
		ポテトサラダ		じゃが芋 砂糖 マヨネーズ	きゅうり 人参						
22日 水	☑	ごはん	【牛乳】	こめ			644	kcal			
		やきとり風味	鶏肉	でん粉 大豆油 砂糖	しょうが 太ねぎ	29.9	278				
		若竹汁	豆腐 なた わかめ かつお節 昆布	でん粉 砂糖		21.4	1.9				
		ひじきのサラダ	ひじき	砂糖 ごま油	人参 きゅうり もやし にんにく しょうが						
23日 木	☑	ソフト麺	【牛乳】	ソフト麺			650	kcal			
		カレーソース	豚肉	小麦粉 油 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参	24.8	339				
		アスパラソテー	ベーコン	油	アスパラガス キャベツ コーン	25.2	2.6				
		日向夏ゼリー		砂糖 でん粉	ひゅうがなつ						
24日 金	☑	ごはん	【牛乳】	こめ			650	kcal			
		豚丼の具	豚肉	油 しらたき 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ	22.6	295				
		ごぼうチップス	青のり	でん粉 大豆油	ごぼう	21.5	1.5				
		ピリカラサラダ		砂糖 ごま油 油	キャベツ もやし きゅうり 人参 しょうが にんにく						
27日 月	☑	ごはん	【牛乳】	こめ			622	kcal	稲生小なし 朝日小なし		
		さば電田揚げ	鯖	大豆油 でん粉 米粉	しょうが	28.4	514				
		鶏肉と根菜の汁	鶏肉 削り節 豆腐		椎茸 ごぼう 人参 太ねぎ	22.4	1.7				
		もやしソテーおひたし	かつお節		もやし コーン						
28日 火	☑	黒糖入りコッパパン	【牛乳】	黒糖入りコッパパン			646	kcal			
		照り焼きチキン	鶏肉	砂糖	しょうが	29.5	336				
		コーンポタージュ	牛乳 生クリーム	砂糖 小麦粉 マーガリン	コーン パセリ	28.0	3.0				
		パプリカのマリネ		油 砂糖	キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン						
29日 水	☑	ごはん	【牛乳】	こめ			614	kcal	ふるさと給食 		
		肉じゃが	豚肉	油 じゃが芋 しらたき 砂糖	人参 玉ねぎ いんげん	25.1	290				
		静岡県産大豆の納豆	納豆 (タレにかつお節、昆布含む)	(タレに砂糖含む)	(タレにりんご含む)	16.9	1.9				
		わかめともやしのサラダ	わかめ	ごま油 砂糖 油	もやし コーン しょうが にんにく						
30日 木	☑	うどん	【牛乳】	うどん			600	kcal			
		山菜うどんの汁	鶏肉 なた 油揚げ かつお節	でん粉 砂糖	人参 小松菜 わらび えのき 菊	26.7	316				
		揚げじゃが	青のり	じゃが芋 大豆油		22.1	2.4				
		切干大根のごま和え		砂糖 ごま	人参 ほうれん草 もやし 人参						
31日 金	☑	ごはん	【牛乳】	こめ			554	kcal	下田小なし		
		まぜまぜみそ汁	豚肉 かつお節エキス 昆布	油 砂糖 ごま	人参 しょうが 人参 太ねぎ 白菜 玉ねぎ 大根 たら りんご	24.1	280				
		にら玉スープ	豆腐 鶏卵	でん粉	玉ねぎ にら	17.9	2.2				
		もやしと胡瓜のナムル		油	もやし きゅうり しょうが にんにく						
		毎月19日は「食育の日」、23日は「ふじのくに産地満ちの日」です。				650 kcal				619 kcal	
		今月の旬の食べ物 				文部科学省 基準値 小学校3・4年生 対象		1か月 平均値		25.6 325	
		じゃが芋 そら豆 アスパラガス 玉ねぎ キャベツ たけのこなど				18.06 2.0未滿				21.9 2.3	

*台風等により食材調達ができない場合や調理設備の故障により調理が困難となった場合は、レトルトカレー（ごはん入り）を提供することがあります。

*物資の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。*削り節には、カツオ・サバを含みます。

★下田市立学校給食センター公式Instagram『shimoda_kyushoku』にて、毎日の献立写真などを投稿しています★