

れいわ 令和3年

5月分学校給食献立表

桑名市教育委員会

物質の都合により献立を一部変更する場合があります。

ひづけ	ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			あか からだをつくる	き もえてねつやちからをだす	みどり からだのちようしをととのえる		
6	木	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのおちゃあげ かわりこふきいも わかたけじる	ぎゅうにゅう ホキ かつおぶし とうふ かまぼこ わかめ	ごはん てんぷらこ あぶら じゃがいも	ちゃ ねぎ だいこん にんじん たけのこ しめじ	612	23.4
7	金	パン ぎゅうにゅう チキンのトマトに キャラメルピーンズ	ぎゅうにゅう とりにく だいず	パン あぶら じゃがいも さとう でんぷん バター	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ トマトジュース トマトピューレ	608	24.7
10	月	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー チーズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ コーン	629	18.4
11	火	ごはん はっこうにゅう(ストロベリー) いわしのかばやき あかじそあえ ひじきまめ	はっこうにゅう いわし あぶらあげ ちくわ ひじき だいず	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	キャベツ あかじそ にんじん ごぼう こんにやく	598	23.3
12	水	こがたことうパン ぎゅうにゅう ごもくうどん タレつきにくだんご コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ	パン こくとう うどん さとう あぶら パン ドレッシング	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな キャベツ コーン	586	22.6
13	木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのあまからあげ おかかあえ たまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし たまご やきぶた	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	しょうが キャベツ ほうれんそう たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	625	24.2
14	金	あげパン ぎゅうにゅう おおむぎいりポトフ こんさいサラダ	きなこ ぎゅうにゅう とりにく とりにくほぐし み	パン ぶどうとう あぶら じゃがいも おおむぎ マヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう	653	22.1
17	月	ごはん ぎゅうにゅう とうふのカレーに はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ まぐろあぶらづけ	ごはん あぶら カレールウ はるさめ ドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん しめじ ねぎ もやし	624	20.6
18	火	ごはん ぎゅうにゅう かきあげ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう いかすりみ あぶらあげ あわせみそ	ごはん さつまいも てんぷらこ あぶら	たまねぎ ごぼう にんじん だいこん なめこ ねぎ	603	17.6
19	水	パン ぎゅうにゅう わふうハンバーグ マヨキャベツ もちこねだんごのトマトスープ 【ふるさとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウインナー	パン さとう でんぷん マヨネーズ もちこねだんご	キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ トマトピューレ	635	25.5
20	木	ごはん ぎゅうにゅう えびいりそば わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく えび ひきわりだいず たまご あおのり やきぶた とうふ わかめ	ごはん あぶら さとう	たまねぎ にんじん もやし	622	24.9
21	金	こがたパン ぎゅうにゅう しょうゆラーメン ししゃもフライ ナムル	ぎゅうにゅう やきぶた ししゃも	パン ちゅうかめん あぶら ごまあぶら パンこ こむぎこ ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ もやし きゅうり	593	23.7
24	月	ごはん はっこうにゅう ルーローハン ビーフンスープ 【ワールドランチ:たいわん】	はっこうにゅう ぶたにく やきぶた	ごはん あぶら さとう ビーフン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ もやし こまつな ねぎ	602	21.2
25	火	ごはん ぎゅうにゅう イカのレモンふうみあげ そくせきづけ じゃがいものきんぴら	ぎゅうにゅう イカ しおこんぶ ぶたにく	ごはん でんぷん さとう あぶら じゃがいも ごま	レモンかじゅう キャベツ にんじん ごぼう こんにやく	637	22.8
26	水	こがたパン ぎゅうにゅう しおやきそば こざかないりごぼうチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ こざかな	パン ちゅうかめん あぶら でんぷん さとう ごま	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン ごぼう	610	21.7
27	木	ごはん ぎゅうにゅう さわらのカレーに ごまあえ ぐたくさんみそしる	ぎゅうにゅう さわら とうふ あぶらあげ わかめ まめみそ	ごはん さとう ごま	しょうが もやし ほうれんそう ごぼう にんじん だいこん ねぎ	592	25.4
28	金	パン ぎゅうにゅう オムレット ミニトマト ハヤシチュー 【ふるさとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	パン でんぷん さとう あぶら じゃがいも ハヤシルウ	ミニトマト にんにく たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ	607	24.7
31	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに あおじそあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ	ごはん さとう ごまあぶら	しょうが キャベツ ごぼう あおじそに にんじん だいこん こんにやく ほししいたけ	609	23.6

れいわ ねん
令和3年

かつぶんがっこうきゅうしょくこんだてひょう
5月分学校給食献立表

くわな しきょういく い いん かい
桑名市教育委員会

ぶつし つごう こんだて いちぶへんこう ばあい
物質の都合により献立を一部変更する場合があります。

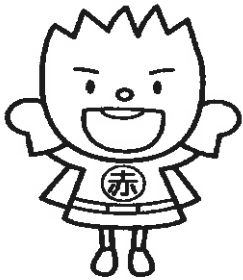
ぐん
B群

ひづけ	ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			あか からだをつくる	き もえてねつやちからをだす	みどり からだのちようしをととのえる		
6	木	パン ぎゅうにゆう オムレット ミノマト ハヤシシチュー 【ふもさとほっけんランチ】	ぎゅうにゆう たまごぶたにく	パン でんぶん さとう あぶら じゃがいも ハヤシルウ	ミノマト にんにく たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ	607	24.7
7	金	ごはん ぎゅうにゆう しろみざかなのおちやあげ かわりこふきいも わかたけじる	ぎゅうにゆう ホキ かつおぶし とうふ かまぼこ わかめ	ごはん てんぷらこ あぶら じゃがいも	ちゃ ねぎ だいこん にんじん たけのこ しめじ	612	23.4
10	月	ごはん ぎゅうにゆう イカのレモンふくみあげ そくせきづけ じゃがいものきんぴら	ぎゅうにゆう イカ しおこんぶ ぶたにく	ごはん でんぶん さとう あぶら じゃがいも ごま	レモンかじゅう キャベツ にんじん ごぼう こんにやく	637	22.8
11	火	こがたパン ぎゅうにゆう しおやきそば ござかないりごぼうチップス	ぎゅうにゆう ぶたにく ちくわ ござかな	パン ちゅうかめん あぶら でんぶん さとう ごま	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン ごぼう	610	21.7
12	水	ごはん はっこうにゆう(ストロベリー) いわしのかばやき あかじそあえ ひじきまめ	はっこうにゆう いわし あぶらあげ ちくわ ひじき だいず	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま	キャベツ あかじそこ にんじん ごぼう こんにやく	598	23.3
13	木	パン ぎゅうにゆう わふうハンバーグ マヨキャベツ もちこめぎだんごのトマトスープ 【ふもさとほっけんランチ】	ぎゅうにゆう とりにく ぶたにく ウインナー	パン さとう でんぶん マヨネーズ もちこめぎこ	キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ トマトピューレ	635	25.5
14	金	ごはん ぎゅうにゆう チキンカレー チーズサラダ	ぎゅうにゆう とりにく チーズ	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ コーン	629	18.4
17	月	ごはん はっこうにゆう ルーローハン ビーフスープ 【ワールドランチ:だいけん】	はっこうにゆう ぶたにく やきぶた	ごはん あぶら さとう ビーフン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ もやし こまつな ねぎ	602	21.2
18	火	パン ぎゅうにゆう チキンのトマトに キャラメルピーンズ	ぎゅうにゆう とりにく だいず	パン あぶら じゃがいも さとう でんぶん バター	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ トマトジュース トマトピューレ	608	24.7
19	水	ごはん ぎゅうにゆう かきあげ なめこのみそしる	ぎゅうにゆう いかすりみ あぶらあげ あわせみそ	ごはん さつまいも てんぷらこ あぶら	たまねぎ ごぼう にんじん だいこん なめこ ねぎ	603	17.6
20	木	こがたことうパン ぎゅうにゆう ごもくうどん タレつきにくだんご コーンサラダ	ぎゅうにゆう とりにく あぶらあげ かまぼこ	パン ことう うどん さとう あぶら パンこ ドレッシング	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな キャベツ コーン	586	22.6
21	金	ごはん ぎゅうにゆう さばのしょうがに あおじそあえ けんちんじる	ぎゅうにゆう さば とうふ あぶらあげ	ごはん さとう ごまあぶら	しょうが キャベツ ごぼう あおじそこ にんじん だいこん こんにやく ほししいたけ	609	23.6
24	月	ごはん ぎゅうにゆう とうふのカレーに はるさめサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ まぐろあぶらづけ	ごはん あぶら カレールウ はるさめ ドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん しめじ ねぎ もやし	624	20.6
25	火	あげパン ぎゅうにゆう おおむぎいりポトフ こんさいサラダ	きなこ ぎゅうにゆう とりにく とりにくほくしみ	パン ぶどうとう あぶら じゃがいも おおむぎ マヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう	653	22.1
26	水	ごはん ぎゅうにゆう えびいりそぼろ わかめスープ	ぎゅうにゆう ぶたひきにく えび ひきわりだいず たまご あおのり やきぶた とうふ わかめ	ごはん あぶら さとう	たまねぎ にんじん もやし	622	24.9
27	木	こがたパン ぎゅうにゆう しょうゆラーメン ししやもフライ ナムル	ぎゅうにゆう やきぶた ししやも	パン ちゅうかめん あぶら ごまあぶら パンこ こむぎこ ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ もやし きゅうり	593	23.7
28	金	ごはん ぎゅうにゆう とりにくのあまからあげ おかかあえ たまごスープ	ぎゅうにゆう とりにく かつおぶし たまご やきぶた	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま	しょうが キャベツ ほうれんそう たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	625	24.2
31	月	ごはん ぎゅうにゆう さわらのカレーに ごまあえ ぐたくさんみそしる	ぎゅうにゆう さわら とうふ あぶらあげ わかめ まめみそ	ごはん さとう ごま	しょうが もやし ほうれんそう ごぼう にんじん だいこん ねぎ	592	25.4



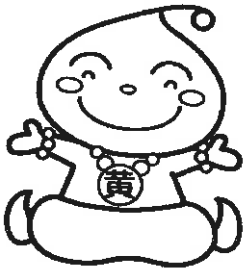
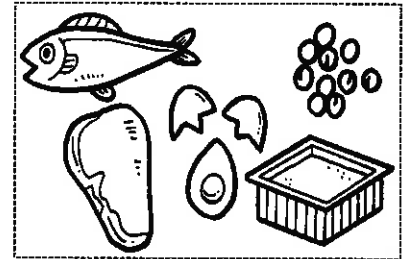
新緑が美しい、さわやかな季節になりました。新学期が始まって1カ月が経ちましたが、新しい生活に慣れてきましたか？ 毎日を元気に過ごすためには、いろいろな食べ物を組み合わせて食べることが大切です。その際に目安となるのが、食べ物を赤・黄・緑の3色に分けてバランスよく食べる方法です。食べ物の3つの色を覚えて、いろいろな食べ物をとるようにしましょう。

あか き みどり
赤・黄・緑をそろえてバランスのよい食事 しよくじ



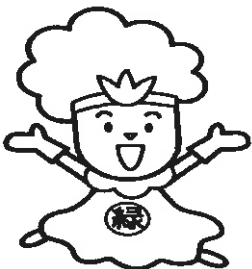
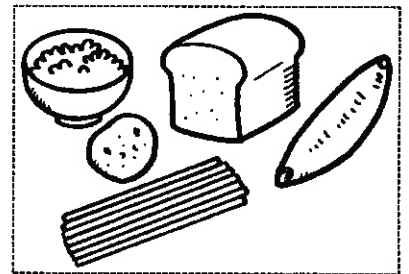
あか
赤 『からだをつくるもとになるよ』

からだ つく 体を作るもとになったり、ほね は しょうぶ 骨や歯を丈夫にする
はたら 働きがあります。



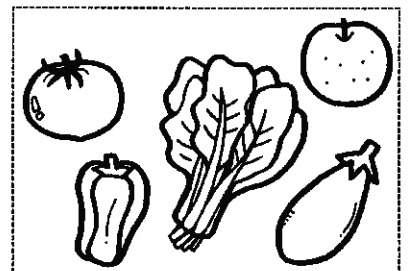
き
黄 『もえてねつやちからをだすよ』

からだ うご 体を動かすエネルギーになる働きがあります。



みどり
緑 『からだのちょうしをととのえるよ』

からだ ちょうし ととの 体の調子を整えたり、びょうき よぼう はたら 病気を予防する働きがあります。



たのしみひとしな ふるさと発見ランチ



「ふるさと発見ランチ」は、地域の良さをもっと知ってもらうために、桑名や三重県で生産された食材を給食に取り入れ、紹介しています。

- ★19日（献立表A群）・13日（献立表B群）桑名産の「もち小麦」を使った「もち小麦団子のトマトスープ」です。
- ★28日（献立表A群）・6日（献立表B群）桑名市の長島でとれた「ミニトマト」です。

ワールドランチ

- ★24日（献立表A群）・17日（献立表B群）台湾料理の「ルーローハン」が登場します。



統一メニューについて

桑名・多度・長島地区それぞれ、給食をつくる施設や機械器具に違いがありますが、部分的に同じメニューが出来るように工夫して、月に数回程度、献立を統一します。今月は の部分です。