



献立印刷時点での給食開始日が確定していないので5月7日からの献立になっております。実際の給食開始日が確定次第、該当日からご確認下さ

令和2年 5月分 学校給食献立予定表

入間市立学校給食センター

日曜日	献立名			主 な 材 料 名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	
	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)		
7 木	ごまみそうどん	草もちぜんざい 辛子和え			地粉うどん よもぎ団子 砂糖 白ごま なたね油	牛乳 白みそ あずき 豚肉 油揚げ	小松菜 もやし 長ねぎ 人参 干しいたけ 892 32.6 436	
8 金	バターロール	チリコンカン ツナサラダ			バターロール ジャガイモ なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり にんにく 820 37.2 365	
11 月	ふき入り かやくごはん	鯖のカレー揚げ もずく汁			ごはん なたね油 でん粉 米粉 砂糖	牛乳 鯖 鶏肉 かまぼこ 油揚げ もずく	たけのこ 人参 長ねぎ 糸こんにゃく ふき みつば 895 35.5 306	
12 火	お茶入り マーブル食パン	アスパラのクリーム煮 フレンチサラダ			お茶マーブル食パン シェルマカロニ 小麦粉 バター なたね油 砂糖	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	玉ねぎ キャベツ グリーンアスパラガス コーン 人参 きゅうり 生マッシュルーム 891 30.1 388	
13 水	中華そば	ワンタンスープ オレンジ			麦ごはん ワンタンの皮 砂糖 なたね油 ごま油 でん粉	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ	オレンジ もやし たけのこ 長ねぎ 人参 チンゲン菜 にら にんにく 根生姜 787 38.1 298	
14 木	麦ごはん	新じゃがの煮物 じゃこの生姜煮 おひたし			麦ごはん ジャガイモ 砂糖 白ごま なたね油	牛乳 豚肉 さつま揚げ ちりめんじゃこ 花かつお	玉ねぎ 小松菜 もやし こんにゃく 人参 グリーンピース 根生姜 771 33.2 376	
15 金	韓国風焼肉ごはん	春雨スープ きゅうりのしょうゆ漬			発芽玄米入りごはん 春雨 砂糖 なたね油 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉	きゅうり 糸こんにゃく 人参 チンゲン菜 にら 根生姜 にんにく きくらげ 772 35.5 305	
18 月	ピビンバ	わかめスープ			麦ごはん 砂糖 白ごま ごま油 でん粉	牛乳 豚肉 赤みそ わかめ	大豆もやし ほうれん草 人参 万能ねぎ 長ねぎ 干しいたけ にんにく 781 34.4 286	
19 火	ごぼうピラフ	ミネストラスープ ヨーグルト			ごはん ジャガイモ なたね油 バター 砂糖	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ キャベツ ごぼう 人参 バセリ ピーマン にんにく 804 30.8 378	
20 水	黒須・東町・西武・金子・向原・上藤沢	ツイストパン			ツイストパン ジャガイモ 砂糖 なたね油 ごま油	牛乳 ウィナー ココア わかめ	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン きゅうり 890 26.1 328	
	野田・豊岡・東金子・藤沢・武蔵	ツイストパン			ツイストパン ジャガイモ なたね油 ごま油	牛乳 ウィナー わかめ	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン きゅうり 754 25.7 317	
21 木	★塩ちゃんこ ラーメン	お茶入り蒸しパン 春雨のナムル			ホットラーメン 蒸しパンミックス 春雨 バター なたね油 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 甘納豆 油揚げ	小松菜 キャベツ 人参 チンゲン菜 長ねぎ 根生姜 にんにく 干しいたけ せん茶 834 30.4 389	
22 金	カレーライス	華風サラダ			麦ごはん ジャガイモ 小麦粉 バター 春雨 なたね油 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉	玉ねぎ もやし 人参 キャベツ にんにく 根生姜 839 26.4 289	
25 月	ごはん	ジャージャン豆腐 じゃこの炒り煮 塩味ナムル			ごはん 砂糖 でん粉 白ごま なたね油 ごま油	牛乳 生揚げ 鶏肉 豚肉 赤みそ ちりめんじゃこ	もやし 小松菜 人参 チンゲン菜 長ねぎ にんにく 根生姜 811 39.6 630	
26 火	チーズサンド	焼きそば みかん入りフルーツポンチ			蒸し中華めん 子どもパン なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 スライスチーズ 青のり	白桃 黄桃 りんご ラフランス もやし キャベツ 玉ねぎ みかん 人参 896 29.8 440	
27 水	ツナそば	こんにゃくの炒り煮 山海汁			ごはん 白ごま なたね油 砂糖	牛乳 ツナ うずら卵 かまぼこ わかめ	こんにゃく 玉ねぎ 人参 長ねぎ 根生姜 784 30.2 331	
28 木	ごはん	かつおの新たまソース 五目ビーフン 沢煮椀			ごはん なたね油 でん粉 ビーフン 砂糖 ごま油	牛乳 かつお 豚肉 赤みそ 白みそ	キャベツ 長ねぎ ごぼう 小松菜 人参 玉ねぎ にら 万能ねぎ にんにく 893 33.3 321	
29 金	長崎ちゃんぽん	ゆでじゃが芋 キャベツときゅうりの甘酢つけ			ホットラーメン 砂糖 じゃが芋 でん粉 なたね油 ごま油	牛乳 うずら卵 豚肉 イカ かまぼこ 昆布	キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ 人参 根生姜 にんにく きくらげ 787 34.4 319	
給食回数		《17回》			平均栄養量 【黒須・東町・西武・金子・向原・上藤沢】 832 32.8 364			平均栄養量 【野田・豊岡・東金子・藤沢・武蔵】 824 32.8 363

★マークは新メニューです。

※都合により献立を変更することがあります。

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時季ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。学校のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう

生活リズムを整えるには...



連休中も「早寝・早起き」を心がけましょう!



朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です