

| 日/曜 | 献立名(こんだてめい) | | 主な材料と働き(おもなざいりょうとはたらき) | | | | | | エネルギー | たんぱく質(しつ) | 脂質(しじつ) | 食塩相当量 |
|-----|----------------------------|--|--|-----------------------------|-------------------------------|---|---------------------------------|------------------------------|------------|--------------|--------------|------------|
| | 主食 | おかず 汁・主菜・副菜 | 1群 たんぱく質 | 2群 無機質 | 3群 ビタミン | 4群 ビタミン | 5群 炭水化物 | 6群 脂質 | kcal | g | g | g |
| 1月 | ご飯 牛乳 | さつぎ汁 いなだの塩こうじ焼き やまぶきあえ かしわもち <small>こどもの日献立</small> | とりもも肉 油揚げ みそ いなだ 卵 | 牛乳 | さやえんどう にんじん アスパラガス | たけのこ しめじ 白菜 きゅうり | 米 じゃがいも さとう かしわもち | | 646 805 | 28.8 36.6 | 20.3 25.1 | 2.3 2.8 |
| 2月 | 抹茶揚げパン(中北) 黒パン(南) 牛乳 | かぶとベーコンのスープ ミートボール 森のサラダ <small>八十八夜献立</small> | きなこ ベーコン ミートボール | 牛乳 | にんじん チンゲン菜 | えのきたけ かぶ 根 白菜 長ねぎ しめじ キャベツ とうもろこし | コッパン さとう | 油 ごま | 619 787 | 23.2 29.9 | 20.9 30.4 | 3.2 3.9 |
| 8月 | 玄米入りごはん 牛乳 | かきたま汁 鱈の梅みそ焼き アスパラ入りゴマ和え | 卵 さわか みそ | 牛乳 | にんじん 大葉 チンゲン菜 アスパラガス | 玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ キャベツ もやし きゅうり | 米 玄米 片栗粉 さとう | ごま | 548 708 | 25.6 33.8 | 18.2 22.3 | 2.1 2.8 |
| 9月 | 米粉パン 牛乳 | 春キャベツのスープ チリコンカン いかくんサラダ | ベーコン 大豆 いんげん豆 豚ひき肉 いかくん | 牛乳 | パセリ にんじん | キャベツ 大根 玉ねぎ しめじ きゅうり | 米粉パン 片栗粉 さとう | 油 ごま油 | 585 708 | 27.8 33.2 | 20.3 23.5 | 3.4 4.2 |
| 10月 | ご飯 牛乳 | わかめスープ チュエツトッパ パンパンジー <small>初秋</small> | 生揚げ なるこ 豚もも肉 とり肉 | 牛乳 わかめ | にんじん ピーマン | 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ きゅうり キャベツ 小大豆もやし | 米 水あめ さとう | 油 ごま油 ごま | 560 700 | 27.8 33.7 | 16.9 19.4 | 2.5 3.1 |
| 11月 | ご飯 牛乳 | 根菜のゴマ汁 初産の角煮 五色あえ <small>適塩献立</small> | とりもも肉 油揚げ みそ かつお ツナ | 牛乳 | にんじん こまつ菜 | ごぼう 長ねぎ 大根 しょうが もやし キャベツ | 米 じゃがいも さとう | 油 ごま油 ごま | 568 709 | 33.5 40.8 | 15.2 17.4 | 2.0 2.5 |
| 12月 | もち麦入りごはん 牛乳 | 春野菜のカレー おからとしめじの信州バーグ 福神あえ | 豚もも肉 凍り豆腐 ハンバーグ | 牛乳 | にんじん さやえんどう | 玉ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり 福神漬け | 米 もち麦 じゃがいも さとう 小麦粉 | 油 バター | 679 851 | 29.5 36.0 | 25.5 30.6 | 2.5 3.1 |
| 15月 | ご飯 牛乳 | あおさ汁 豚肉とだけこの煮物 ごまみそ和え | かまぼこ 豚もも肉 うすら卵 みそ | 牛乳 あおさ | にんじん 菜ねぎ こまつ菜 | 大根 玉ねぎ えのきたけ しょうが たけのこ もやし キャベツ | 米 こんにゃく さとう | すりごま | 538 669 | 25.7 30.9 | 14.8 16.7 | 2.2 2.7 |
| 16月 | 抹茶揚げパン(南) 黒パン(中北) 牛乳 | 春大根入りABCスープ オムレットマトソース チキンサラダ <small>八十八夜献立</small> | きなこ ベーコン オムレツ とり肉 | 牛乳 | にんじん こまつ菜 | 大根 玉ねぎ 白菜 えのきたけ キャベツ | コッパン さとう マカロニ | 油 | 659 743 | 27.4 31.1 | 27.4 23.5 | 3.0 3.7 |
| 17月 | ご飯 牛乳 | あおさ汁 豚肉とだけこの煮物 ごまみそ和え | かまぼこ 豚もも肉 うすら卵 みそ | 牛乳 あおさ | にんじん 菜ねぎ こまつ菜 | 大根 玉ねぎ えのきたけ しょうが たけのこ もやし キャベツ | 米 こんにゃく さとう | すりごま | 538 669 | 25.7 30.9 | 14.8 16.7 | 2.2 2.7 |
| 18月 | ご飯 牛乳 | おかしな かき揚げ わかめ のさっぱり 揚げ ワンパン 揚げ <small>南小1、2年次</small> | 豚もも肉 生揚げ みそ かき揚げ のり ひき肉 | 牛乳 塩こぶ | にんじん みつば | ごぼう 大根 たけのこ きゅうり えのきたけ 切り干し大根 白菜 | 米 さとう 片栗粉 | 油 | 559 729 | 24.1 31.2 | 17.9 23.2 | 2.1 2.6 |
| 19月 | ご飯 牛乳 | おかしな かき揚げ わかめ のさっぱり 揚げ ワンパン 揚げ <small>南小1、2年次</small> | 豚もも肉 生揚げ みそ かき揚げ のり ひき肉 | 牛乳 塩こぶ | にんじん みつば | ごぼう 大根 たけのこ きゅうり えのきたけ 切り干し大根 白菜 | 米 さとう 片栗粉 | 油 | 559 729 | 24.1 31.2 | 17.9 23.2 | 2.1 2.6 |
| 22月 | ご飯 牛乳 | 豆腐の中華煮 揚げギョーザ 中華サラダ <small>適塩献立</small> | 豆腐 豚もも肉 ぎょうざ とり肉 | 牛乳 ちりめんじゃこ | にんじん チンゲン菜 | 白菜 たけのこ 玉ねぎ しめじ もやし きゅうり キャベツ | 米 さとう 片栗粉 | ごま油 油 | 602 762 | 24.4 30.3 | 24.0 30.6 | 3.2 4.2 |
| 23月 | 背割れ雑穀パン 牛乳 | オニオンスープ フランク☆ロベールソース 春キャベツのマリネ <small>中学1年次</small> | ベーコン ウィンナー | 牛乳 | にんじん パセリ | 玉ねぎ しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり | 雑穀パン さとう | オリブ油 | 582 746 | 27.1 35.8 | 18.4 22.1 | 2.0 2.6 |
| 24月 | ご飯 牛乳 | 信州ベジ多みそ汁 アジの竜田揚げ ゆかりあえ | 生揚げ みそ あじ | 牛乳 | にんじん こまつ菜 | ごぼう 玉ねぎ えのきたけ 白菜 もやし | 米 じゃがいも 片栗粉 | 油 | 538 746 | 27.1 35.8 | 18.4 22.1 | 2.0 2.6 |
| 25月 | ご飯 牛乳 | 新じゃがと新たまのみそ汁 とりのしょうが焼き 茎わかめのため煮 ジュースフルーツ*中のみ | 油揚げ みそ とりもも肉 ちくわ | 牛乳 茎わかめ | にんじん | 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう ジュースフルーツ | 米 じゃがいも さとう | 油 ごま油 ごま | 538 698 | 25.8 32.0 | 14.4 16.7 | 2.2 2.8 |
| 26月 | もち麦入りごはん 牛乳 | さつぎ汁 豆腐 かじき みそ <small>適塩献立</small> | さつぎ汁 豆腐 かじき みそ | 牛乳 のり | にんじん こまつ菜 | 玉ねぎ しょうが 長ねぎ キャベツ 小大豆もやし とうもろこし | 米 もち麦 片栗粉 こんにゃく さとう | 油 ごま ノンエック マヨネーズ | 619 771 | 28.3 34.3 | 22.2 25.9 | 2.0 2.4 |
| 29月 | ご飯 牛乳 | もずくのスープ 黒酢豚 じゃこチーズサラダ <small>かみかみ献立</small> | 生揚げ 豚もも肉 | 牛乳 もずく ちりめんじゃこ チーズ | にんじん 赤パプリカ | 大根 えのきたけ 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ パプリカ キャベツ きゅうり | 米 片栗粉 じゃがいも さとう | 油 ごま油 | 604 756 | 27.5 33.4 | 19.7 22.9 | 2.4 2.9 |
| 30月 | コッパン 牛乳 | クラムチャウダー スクラムスのカレーパン粉焼き 切り干し大根のサラダ <small>かみかみ献立</small> | あさり さくらます | 牛乳 生クリーム | にんじん 菜ねぎ パセリ | 玉ねぎ 切り干し大根 枝豆 とうもろこし きゅうり | コッパン じゃがいも パン粉 | オリブ油 ノンエック マヨネーズ ごま | 654 800 | 33.8 42.4 | 23.4 27.9 | 2.6 3.3 |
| 31月 | ご飯 牛乳 | いなか汁 スタミナごまレバー あちゃら揚げ <small>かみかみ献立</small> | 凍り豆腐 みそ 豚もも肉 | 牛乳 | にんじん | 大根 玉ねぎ かぶ根 きゅうり | 米 じゃがいも 片栗粉 さとう | 油 ごま | 623 773 | 25.6 31.1 | 18.8 21.9 | 2.2 2.7 |



5月の給食は新しい料理がいくつか登場します！
しっかり食べて、丈夫なからだをつくりましょう♪

献立表では、使用する食材を赤・緑・黄色に色分けして記入します。
働きの違う三色の食材を組み合わせることで、栄養バランスの良い食事になります。参考にしてください。

650kcal 13~20%E 20~30%E 2.0g未満
830kcal 13~20%E 20~30%E 2.5g未満

↑基準値(上:小学3、4年生 下:中学生)

※牛乳は毎日付きます。献立は都合により変更する場合があります。給食に関するご意見・ご質問等ございましたら、高森町学校給食センター(35-2379)までご連絡ください。
当月の学校給食の献立を高森町のホームページに記載しています。高森町ホームページから「学校給食の献立」と検索するとご覧いただけます。http://www.town.takamori.nagano.jp