

令和6年5月 学校給食予定献立表（幼稚園）



総社市地食べ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 しょくじのマナーをまなぼう

はし	日曜	献立名	おもな材料			調味料など	栄養価 1人1日(Kcal) たんぱく質(g)		
			赤の食品	緑の食品	黄の食品				
			おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	おもにエネルギーのもと				
○	1 (水)	今日のめあて(食育の観点)	じゃがいもについてしよう(食品を選択する能力)					439 18.8	
		ごはん 牛乳 にくじゃが チンゲンサイのあえもの	きゅうりく 牛乳 いとかまぼこ	たまねぎ 人参 えだまめ キャベツ レモンかじゅう	もやし チンゲンサイ	こめ さとう じゃがいも こんにやく	しょうゆ す		
○	2 (木)	今日のめあて(食育の観点)	～おいおい こんたて～ 子どものひにこめられた ねがいについてしよう(食文化)					498 23.3	
		ごはん 牛乳 かつおのかおりあえ はくさいのおひたし わかめのみそしる こいのぼりゼリー	かつお 牛乳 とうふ あぶらあげ ちゅうみそ わかめ	こまつな 人参 人参 たまねぎ ねぎ レモンかじゅう	もやし えのきたけ	こめ さとう あぶら こいのぼりゼリー(個装)	しょうゆ だしけずり だしこんぶ だしのもと		
○	7 (火)	今日のめあて(食育の観点)	ソフトめんについてしよう(食文化)					516 23.2	
		ソフトめんミートソース 牛乳 だいこんのサラダ	きゅうりく 牛乳 ぶたにく ぶたレバー	人参 たまねぎ 人参 しめじ グリンピース だいこん きゅうり とうもろこし レモンかじゅう トマトピューレ	ソフトめん さとう オリブオイル	ケチャップ しお ウスターソース こしょう スープストック しょうゆ デミグラスソース			
○	8 (水)	今日のめあて(食育の観点)	あさごはんをたべてけんきにすこそう(心身の健康)					404 17.6	
		ごはん 牛乳 ぶたにくとはくさいのちゅうかいため きゅうりのばいにくあえ	ぶたにく 牛乳	しょうが たまねぎ 人参 たけのこ はくさい きくらげ しめじ ほししいたけ きゅうり キャベツ うめ さやいんげん	もやし	こめ さとう じゃがいも	オイスターソース ちゅうかスープのもと しょうゆ		
○	9 (木)	今日のめあて(食育の観点)	しゅしょく・しゅさい・ふくさいをかくにんしなからたべよう(心身の健康)					525 21.1	
		ごはん 牛乳 いわしのいそあげ あさづけ あぶらあげのみそしる	ちゅうみそ 牛乳 とうふ あぶらあげ いわしのいそあげ	だいこん きゅうり たまねぎ 人参 きゅうりづけ えのきたけ ねぎ	もやし	こめ さとう あぶら	しょうゆ だしけずり だしこんぶ だしのもと		
○	10 (金)	今日のめあて(食育の観点)	たたいいほしのもちかたをかくにんしよう(社会性)					500 18.7	
		ごはん 牛乳 わかたけに ちりめんあえ グレーゼリー	とりにく 牛乳 あつあげ わかめ ちりめん	たけのこ 人参 さやいんげん キャベツ もやし	ほししいたけ だいこん	こめ さとう じゃがいも グレーゼリー(個装)	しょうゆ みりん だしのもと		
○	13 (月)	今日のめあて(食育の観点)	かんしゃのきもちをもつてたべよう(感謝の心)					521 20.0	
		コーンピラフ 牛乳 フライドチキン ごぼうサラダ	とりにく 牛乳 ベーコン	たまねぎ 人参 マッシュルーム とうもろこし だいこん グリンピース レモンかじゅう きゅうり	ごぼう	こめ さとう あぶら かたくろこ ノンエッグマヨネーズ(個装)	やさしいブイオン しお こしょう チキンスープ しょうゆ カレーこ ローリエ		
○	14 (火)	今日のめあて(食育の観点)	ナッツのどちようについてしよう(食品を選択する能力)					443 17.6	
		ごはん 牛乳 とりにくとじゃがいものうまに きゅうりのあえもの	とりにく 牛乳 あつあげ	たまねぎ 人参 ごぼう ほししいたけ さやいんげん きゅうり レモンかじゅう	もやし	こめ さとう じゃがいも	しょうゆ だしのもと		
○	15 (水)	今日のめあて(食育の観点)	きゅうりしょくじかんを「しょく」についてまなぶじかんにしよう(社会性・食事の重要性)					440 19.6	
		ごはん 牛乳 やきにく だいこんのナムル	きゅうりく 牛乳 あかみそ	しょうが キャベツ りんご 人参 きピーマン ピーマン 人参 たまねぎ だいこん チンゲンサイ もやし	もやし	こめ さとう ごまあぶら ごま	ケチャップ しょうゆ ウスターソース す		
○	16 (木)	今日のめあて(食育の観点)	きょうりょうりについてしりしつかりたべよう(食文化)					512 20.9	
		ごはん 牛乳 さばのおしおやき ゆかりあえ けんちんじる	とうふ 牛乳 あぶらあげ さば	きゅうり キャベツ とうもろこし 人参 だいこん ほししいたけ ねぎ	ごぼう	こめ さとう さいとも	しお ゆかり しょうゆ だしのもと だしこんぶ だしけずり		
○	17 (金)	今日のめあて(食育の観点)	いつほしがくえんについてしよう(社会性)					435 19.3	
		ごはん 牛乳 あつあげのみそいため さやいんげんのごまあえ あじつけのり	ぶたにく 牛乳 あつあげ ちゅうみそ あじつけのり(個装)	キャベツ たまねぎ 人参 しめじ さやいんげん はくさい	たけのこ しるねぎ もやし	こめ さとう ごま	しょうゆ デンメンジャン		
○	20 (月)	今日のめあて(食育の観点)	パンのたべかたについてかくにんしよう(社会性)					459 24.2	
		パン 牛乳 ポークビーンズ いかのレモンサラダ	ぶたにく 牛乳 だいたす ウィンナー いか わかめ	人参 人参 たまねぎ しめじ グリンピース トマトピューレ はくさい きゅうり レモンかじゅう	たまねぎ	パン さとう じゃがいも オリブオイル	ケチャップ ウスターソース スープストック しお こしょう しょうゆ		
○	21 (火)	今日のめあて(食育の観点)	ていねいなてあらいをしよう(心身の健康)					543 21.2	
		わかめうどん 牛乳 コロッケ キャベツのおかかあえ	とりにく 牛乳 わかめ ひとかつお	人参 たまねぎ ほししいたけ ねぎ こまつな	もやし キャベツ	うどん さとう あぶら やさしいコロッケ	しょうゆ だしのもと しお だしこんぶ だしけずり		
○	22 (水)	今日のめあて(食育の観点)	たけのこのうまみせいふんについてしよう(食品を選択する能力)					458 23.7	
		たけのこごはん 牛乳 さわらのごみやき みそマヨネーズあえ	とりにく 牛乳 あぶらあげ ちくわ しるみそ さわら	たけのこ 人参 ほししいたけ さやいんげん だいこん ねぎ しょうが とうもろこし	きゅうり	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ だしのもと す		
○	23 (木)	今日のめあて(食育の観点)	にがてなものでもひとくちたべてみよう(心身の健康)					435 18.1	
		ごはん 牛乳 チンジャオロース ばんさんすう	きゅうりく 牛乳 ハム	しょうが あかピーマン きピーマン たけのこ ほししいたけ ピーマン 人参 キャベツ もやし	もやし	こめ さとう じゃがいも マロニー ごまあぶら	しょうゆ す ちゅうかスープのもと オイスターソース		
○	24 (金)	今日のめあて(食育の観点)	かんぶつによさをしよう(食品を選択する能力)					429 18.1	
		ごはん 牛乳 あつあげとやさいのカレーに はなざりだいこんのあえもの	ぶたにく 牛乳 あつあげ しおこんぶ	たまねぎ 人参 ごぼう しめじ もやし さやいんげん はなざりだいこん	チンゲンサイ	こめ さとう じゃがいも	カレーこ しょうゆ		
○	27 (月)	今日のめあて(食育の観点)	しょっかんをたのしみながらたべよう(食品を選択する能力・食事の重要性)					550 21.5	
		パン 牛乳 とりにくのコーンフレイクフライ フレンチサラダ コンソメスープ	ハム 牛乳 とりにくコーンフレイクフライ ベーコン	キャベツ とうもろこし きゅうり 人参 たまねぎ はくさい パセリ	もやし	パン さとう あぶら じゃがいも フレンチドレッシング(個装)	チキンスープ しょうゆ スープストック こしょう		
○	28 (火)	今日のめあて(食育の観点)	えいようバランスのとれたしょくじをこころげよう(心身の健康)					455 20.1	
		ごはん 牛乳 いりとうふ こまつなのあえもの	とりにく 牛乳 とうふ	人参 たまねぎ ねぎ たけのこ こまつな もやし	キャベツ	こめ さとう じゃがいも ごま	しょうゆ だしのもと		
○	29 (水)	今日のめあて(食育の観点)	きゅうりつものしょくじのとりかたをみなおそう(心身の健康)					480 18.4	
		ごはん 牛乳 マーボーだいこん もやしのすのもの パインゼリー	ぶたにく 牛乳 ぶたレバー ひとかまぼこ あかみそ	人参 しょうが だいこん 人参 たまねぎ たけのこ ねぎ ほししいたけ きゅうり もやし とうもろこし レモンかじゅう	もやし	こめ さとう じゃがいも パインゼリー(個装)	しょうゆ す オイスターソース		
○	30 (木)	今日のめあて(食育の観点)	きゅうりしょくセンターのカレーライスをあじわってたべよう(食文化)					494 19.8	
		カレーライス 牛乳 わかめサラダ	きゅうりく 牛乳 わかめ ツナ	人参 たまねぎ きゅうり 人参 グリンピース とうもろこし レモンかじゅう	もやし	こめ さとう じゃがいも オリブオイル	カレーライス カレーこ ウスターソース スープストック しょうゆ		
○	31 (金)	今日のめあて(食育の観点)	しょっきのならばかたをかくにんしよう(社会性)					460 24.2	
		ごはん 牛乳 さけのあかみそだれ すきこんぶあえ さわにわん	さけ 牛乳 あかみそ こんぶ ぶたにく あぶらあげ	もやし 人参 たまねぎ ねぎ ほししいたけ	ごぼう たけのこ	こめ さとう ごまあぶら	しょうゆ す だしけずり だしのもと しお		
今月の 地場 産物	総社 市産	米・人参・はくさい たまねぎ・しょうが・きくらげ	岡山 県産	牛乳・人参・干しいたけ キャベツ・きゅうり・こまつな はくさい・ねぎ・もやし	※ アレルギー対応食品は、 で示します。 ※ 天候等により献立を変更する場合があります。		今月の 栄養価	エネルギー たんぱく質	476 kcal 20.4 g