



実施日	日 曜日	飲 物 これは牛乳です	献 立 名	材 料 名			栄 養 価	
				血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月		メキシカンライス ピーンズスープ パインゼリー ※遠足が延期になった場合は、給食なし	牛乳 豚ひき肉 ウインナー ベーコン ひよこ豆 青大豆 粉寒天	精白米 米粒麦 パター ひまわり油 上白糖 マカロニ	人参 玉ねぎ マッシュルーム ビーマン とうもろこし セロリー にんにく キャベツ パインアップルジュース パイン缶	641	22.1
6	金		焼きそば じゃが丸くん 果物	牛乳 豚かた肉 青のり 卵 みそ	ひまわり油 むし中華麺 じゃがいも 小麦粉 白すりごま 上白糖	人参 玉ねぎ キャベツ もやし 果物(みしょうかんの予定)	634	21.2
9	月		わかめご飯 肉豆腐 もやしのごまだれがけ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 豚かた肉 押し豆腐	精白米 米粒麦 白ごま ひまわり油 こんにやく 上白糖 白すりごま 白ねりごま	人参 玉ねぎ さやいんげん 小松菜 もやし	630	27.5
10	火		中華丼 中華サラダ 中華風コーンスープ	牛乳 豚かた肉 いか なると ロースハム 卵	精白米 米粒麦 ごま油 ひまわり油 でんぶ 春雨 上白糖	玉ねぎ しょうが 人参 たけのこ きくらげ 白菜 チンゲン菜 きゅうり もやし とうもろこし クリームコーン	602	23.6
11	水		麦ご飯 めかじきの香味焼き 切干大根の煮付け さつまい	牛乳 めかじき みそ 油揚げ 鶏もも肉	精白米 米粒麦 上白糖 ひまわり油 こんにやく さつまいも	しょうが 長ねぎ 切干大根 人参 チンゲン菜 ごぼう 大根	631	24.9
12	木		ソトワシ 春野菜とあさりのシチュー キャロットソースサラダ 果物	牛乳 いか えび あさり 生クリーム マスタード	ソフトフランスパン ひまわり油 パター 小麦粉 じゃがいも 上白糖	玉ねぎ セロリー 人参 キャベツ クリームコーン きゅうり 小松菜 とうもろこし 果物	619	25.1
13	金		かつおめし じゃがいもの土佐煮 ゆずの香りあえ	牛乳 かつお 鶏もも肉 焼きちくわ かつお節	精白米 米粒麦 上白糖 白ごま ひまわり油 こんにやく じゃがいも	しょうが 人参 たけのこ さやえんどう 白菜 小松菜 もやし ゆず	609	25.0
16	月		山菜うどん 豆腐のまさご揚げ よもぎ団子	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 鶏ひき肉 押し豆腐 えび ひじき 卵	生めん 上白糖 ひまわり油 でんぶ 白玉粉 上新粉 小豆	干しいたけ 人参 玉ねぎ ひめたけのこ わらび えのきたけ 長ねぎ しょうが よもぎ	631	24.8
17	火		グリーンピースご飯 ツナ入り和風卵焼き 青のりポテト 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 ツナ水煮 卵 青のり みそ 豆腐 生わかめ	精白米 もち米 上白糖 ひまわり油 じゃがいも	グリーンピース 干しいたけ 人参 玉ねぎ グリンピース しめじ 長ねぎ	619	25.5
18	水		ガーリックトースト ポトフ フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン フランクフルト ヨーグルト	食パン パター ひまわり油 じゃがいも	にんにく バセリ セロリー 人参 玉ねぎ キャベツ 桃缶 パイン缶 みかん缶	620	21.9
19	木		ひじきご飯 鮭のバターしょうゆ焼き みそ汁 野菜のごまあえ 食育の日「まごわやさしい給食」	牛乳 ひじき 油揚げ 青大豆 鮭 みそ	精白米 米粒麦 上白糖 バター ひまわり油 こんにやく 白すりごま 白ねりごま じゃがいも	人参 さやいんげん 玉ねぎ しめじ とうもろこし キャベツ もやし 長ねぎ	612	29.3
20	金		中華おこわ いかのかりん揚げ にらたまスープ	牛乳 豚かた肉 干しえび いか 鶏もも肉 豆腐 卵	精白米 もち米 ごま油 上白糖 くるみ でんぶ ひまわり油	しょうが 干しいたけ たけのこ 人参 玉ねぎ にんにく にら	633	27.4
23	月		ブルコギ丼 キムチスープ さつまいもスティック	牛乳 豚かた肉 卵	精白米 米粒麦 上白糖 ごま油 白ごま ひまわり油 粉砂糖 さつまいも	玉ねぎ 人参 もやし りんご しょうが にんにく にら 水菜 白菜キムチ 長ねぎ	651	22.6
24	火		チリビーンズサンド コーンサラダ クラムチャウダー	牛乳 豚ひき肉 ひよこ豆 青大豆 マスタード あさり	コッペパン ひまわり油 上白糖 じゃがいも バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ もやし 小松菜 とうもろこし りんご しょうが バセリ	618	26.7
25	水		麦ご飯 さばのごまみそ焼き 野菜炒め いなか汁	牛乳 さば みそ ベーコン 豚かた肉 鶏もも肉	精白米 米粒麦 上白糖 白すりごま ひまわり油 じゃがいも でんぶ	人参 玉ねぎ もやし キャベツ チンゲン菜 にら ごぼう しめじ 長ねぎ	616	25.3
26	木		じゃこ菜飯 生揚げと野菜の煮物 そくせきづけ	牛乳 ちりめんじゃこ 生揚げ 豚かた肉	精白米 米粒麦 ごま油 ひまわり油 白ごま 上白糖 こんにやく じゃがいも	野菜菜漬け 人参 干しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり しょうが	620	26.1
27	金	ジョア	カツカレーライス じゃこサラダ 紅白ゼリー 運動会おうえんメニュー	鶏むね肉 卵 ちりめんじゃこ 粉寒天 ジョア 牛乳	精白米 米粒麦 パター 小麦粉 ひまわり油 じゃがいも パン粉 白ごま 上白糖	にんにく 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ 小松菜 クランベリージュース	701	23.9
31	火		トマトスパゲッティ イタリアンサラダ パナコッタ	牛乳 いか えび ベーコン 粉チーズ 粉寒天 スキムミルク 生クリーム	スパゲッティ オリーブ油 上白糖 ひまわり油	玉ねぎ にんにく 赤とうがらし ホールトマト レモン トマト 黄ピーマン キャベツ 小松菜 人参 オレンジジュース	608	24.9

◎ 学校行事等の都合により、献立を変更することがあります。果物の種類は変更することがあります。



5月分 1日あたりの平均	628	24.9
3・4学年 1人1回あたりの学校給食摂取基準	640	24.0

