



実施日 日 曜	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	体の調子をよくなるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩 (g)
1 木	牛乳 中華ちまき 中華風コーンスープ パインゼリー 【こどもの日献立】	大豆 ぶた肉 えび とり肉 卵 牛乳 寒天	もち米 さとう 油	にんじん こまつな しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ えのきたけ コーン パインアップルジュース	617	25.3	2.7
2 金	牛乳 麦ごはん 鮭のあけぼの焼き 五目きんぴら すまし汁	さけ さつま揚げ 豆腐 牛乳	米 麦 こんにやく さとう 油 ごま マヨネーズ	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう れんこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	643	29.3	2.5
7 水	牛乳 きなこ揚げパン ワンタンスープ スタミナサラダ	ぶた肉 なたと きな粉 牛乳	コッパン さとう 油 ワンタンの皮	にんじん ほうれんそう しいたけ にんにく もやし ねぎ しょうが キャベツ	600	28.7	3.4
8 木	牛乳 麦ご飯 手作りふりかけ 肉じゃが みそドレサラダ	ぶた肉 みそ ちりめんじゃこ 牛乳	米 麦 さとう こんにやく じゃがいも ごま 油	にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ だいこん キャベツ	641	22.3	2.1
9 金	牛乳 ジャーチャー麺 春雨サラダ フルーツヨーグルト	ぶた肉 とり肉 大豆 みそ ハム ヨーグルト 牛乳	中華めん はるさめ さとう 油	にんじん にんにく しょうが たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり もも パイン みかん	685	26.0	3.7
12 月	牛乳 スパゲティミートソース ポテトとひよこ豆のサラダ レモンスカッシュゼリー	ベーコン ぶた肉 レンズ豆 ひよこ豆 チーズ 牛乳 寒天	スパゲティ 油 さとう じゃがいも	にんじん トマト こまつな にんにく たまねぎ キャベツ レモン パセリ マッシュルーム セロリー	658	26.5	2.4
13 火	牛乳 ぶた肉のうま煮丼 しらすと野菜のお浸し なめこ汁	ぶた肉 豆腐 牛乳 わかめ みそ しらすぼし	米 麦 こんにやく さとう 油	にんじん こまつな しょうが ごぼう たまねぎ キャベツ ねぎ もやし なめこ	583	22.7	2.5
14 水	牛乳 黒砂糖パン 春キャベツのシチュー わかめサラダ いちご	とり肉 牛乳 生クリーム わかめ	黒砂糖パン 小麦粉 じゃがいも さとう 油 バター	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ しょうが コーン もやし いちご	607	20.9	2.8
15 木	牛乳 グリンピースごはん かつおのごまだれかけ 吉野汁	かつお とり肉 牛乳	米 麦 小麦粉 ごま さとう こんにやく 油	にんじん こまつな グリンピース しょうが 干しいたけ だいこん ねぎ	578	25.3	2.0
16 金	牛乳 プルコギ丼 中華スープ 小玉スイカ	ぶた肉 牛乳	米 麦 はるさめ ごま 油 さとう	にんじん いら こまつな たまねぎ もやし りんご しょうが にんにく キャベツ すいか	610	20.8	2.9
19 月	牛乳 ご飯 ポークストロガノフ コーンサラダ オレンジ	ぶた肉 レンズ豆 牛乳 生クリーム	米 麦 小麦粉 さとう 油 バター	トマト にんじん いら にんにく セロリー コーン たまねぎ マッシュルーム キャベツ オレンジ	659	21.2	2.4
20 火	牛乳 山菜うどん 白身魚のさつま揚げ いそ和え みしょうかん	とり肉 油揚げ はも たら 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ のり	うどん さとう 油	にんじん こまつな しいたけ たまねぎ たけのこ わらび えのきたけ ねぎ えだまめ ごぼう キャベツ もやし みしょうかん	560	26.1	2.3
21 水	牛乳 照り焼きチキンバーガー キャロットポタージュ 野菜ソテー	とり肉 豆乳 ベーコン 牛乳 生クリーム	パン バター 米 さとう 油	にんじん ほうれんそう キャベツ たまねぎ コーンもやし	602	24.8	3.0
22 木	牛乳 麦ご飯 ぎせい豆腐 もやしのごま和え みそ汁	とり肉 豆腐 卵 みそ 牛乳	米 麦 ごま さとう	にんじん こまつな しいたけ グリンピース もやし たまねぎ えのきたけ だいこん	596	25.5	2.1
23 金	牛乳 カレーライス ジャコサラダ メロン	ぶた肉 ひよこ豆 チーズ わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	米 麦 小麦粉 じゃがいも ごま さとう	にんじん こまつな にんにく たまねぎ もやし キャベツ メロン	730	24.8	2.5
27 火	牛乳 上海焼きそば パンチビーンズ フルーツポンチ	ぶた肉 いか ひよこ豆 牛乳 のり	中華めん さとう 油	にんじん しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ パイン みかん もも	600	22.2	2.4
28 水	牛乳 ガーリックトースト チリコンカン アスパラガスのサラダ	ベーコン ぶた肉 牛乳 大豆	パン じゃがいも バター さとう 油	にんじん トマト アスパラガス にんにく たまねぎ グリンピース キャベツ コーン りんご	620	24.2	3.0
29 木	発酵乳 ゆかりご飯 鶏肉のからあげ 温野菜サラダ ミノトマト オレンジ 【青空給食】	とり肉 発酵乳	米 麦 じゃがいも さとう 油	トマト ブロッコリー キャベツ にんじん オレンジ ゆかり	640	22.2	2.1
30 金	牛乳 パエリア ABCスープ 桃ゼリー	とり肉 いか 貝柱 えび ベーコン 牛乳	米 麦 じゃがいも 油 マカロニ バター さとう	にんにく たまねぎ パセリ 赤ピーマン もも セロリー	602	21.5	3.2

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数に変更になることがあります。

5月分 1日あたりの平均

623 24.2 2.6

3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準

640 24.0 2.5



こどもの日は「端午の節句」ともいいます。「端午」とは「月のはじめの午の日」（端は、物事のはじまりという意味）のことで、「午」が「五」に通じることから、毎月5日をいうようになり、それが特に5月5日に限定されるようになりました。

こどもの日の食べ物の一つに、かしの葉でもちをくんだ「かしのもち」があります。かしの葉は、新しい芽が育つまで古い葉が落ちないので、「子孫繁栄（家系が代々続いていく）」という縁起をかつぎ、子どもの健やかな成長を願って使われるようになったそうです。

