

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価 エネルギー たんぱく質
		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	
1 水	かきたまうどん 牛乳 カリカリ油揚げサラダ 抹茶白玉フルーツポンチ【八十八夜献立】	牛乳, 鶏もも肉, 卵, 油揚げ, 豆腐	冷凍うどん, さとう, でんぷん, 油, 白玉粉	にんじん, たまねぎ, 長ねぎ, こまつな, キャベツ, りょくとうもやし, きゅうり, パイン缶, りんご缶, みかん缶	600 kcal 24.3 g
2 木	中華ちまき 牛乳【端午の節句(5日)献立】 ワンタンスープ 河内晩柑	牛乳, 豚もも肉, むきえび, 鶏もも肉, なた	もち米, 油, ごま油, ワンタンの皮	しょうが, 干しいたけ, たけのこ(水煮), にんじん, りょくとうもやし, ぶなしめじ, 長ねぎ, チンゲンサイ, 河内晩柑	576 kcal 26.8 g
7 火	米粉チキンカレーライス 牛乳 もやしのサラダ メロン	牛乳, 鶏もも肉, レンズまめ, 豆乳	精白米, 米粒麦, 油, 米粉, じゃがいも, はちみつ, さとう, ごま油	にんにく, たまねぎ, にんじん, しょうが, キャベツ, りょくとうもやし, ホールコーン, メロン	686 kcal 22.7 g
8 水	エビチャーハン 牛乳 ポテト春巻き チンゲンサイのスープ	牛乳, 鶏むねひき肉, 卵 むきえび, 鶏もも肉 ロースハム	精白米, 米粒麦, 油, じゃがいも, マヨネーズ, 春巻きの皮, 小麦 粉, 揚げ油	しょうが, にんじん, たまねぎ, グリーンピース(冷凍), パセリ, にんにく, キャベツ, チンゲンサイ	627 kcal 26.2 g
9 木	ご飯 牛乳 鉄火みそ 生揚げと野菜の煮物 しらす入り和風サラダ	牛乳, 大豆, 赤色辛みそ, 生揚げ, 豚かた肉, しらす干し	精白米, 油, さとう, 白ごま	ごぼう, たけのこ(水煮), にんじん, たまねぎ, キャベツ, さやいんげん, だいこん, りょくとうもやし, こまつな, しょうが	632 kcal 26.2 g
10 金	グリーンピース入りひじきご飯 牛乳 いかの香味焼き 野菜のごま浸し 呉汁	牛乳, 昆布, 鶏むねひき肉, 芽ひじき, 油揚げ, いか, 大豆, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	精白米, 米粒麦, 油, ごま油 糸こんにゃく, さとう, 白すりごま, じゃがいも	にんじん, グリンピース(生), にんにく, しょうが, 長ねぎ, きゅうり, りょくとうもやし, キャベツ, だいこん, こまつな	557 kcal 28.7 g
13 月	ポテトパン 牛乳 かぶとトマトと豆のスープ フルーツヨーグルト	牛乳, ベーコン, 豚かた肉, レンズまめ, ピザ用チーズ, プレーンヨーグルト	ソフトフランスパン, 油, じゃがいも, さとう	たまねぎ, ピーマン, ホールコーン, にんじん, にんにく, キャベツ, かぶ, ホールトマト缶, 黄桃缶, パイン缶, みかん缶	560 kcal 22.6 g
14 火	野菜たっぷりビビンバ 牛乳 卵とトックのスープ 河内晩柑	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 鶏もも肉, 卵	精白米, 米粒麦, 油, さとう, ごま油, 白ごま, でんぷん, トック	にんにく, こまつな, りょくとうもやし, にんじん, しょうが, はくさい, だいこん, 干しいたけ, 長ねぎ, 河内晩柑	626 kcal 24.4 g
15 水	ご飯 牛乳 かつおのごまがらめ 野菜のおろし和え 若竹汁	牛乳, かつお, 豆腐, 生わかめ	精白米, 揚げ油, でんぷん, さとう, 白ごま, 油, あられ麩	しょうが, にんじん, りょくとうもやし, こまつな, えのきたけ, きゅうり, だいこん, たけのこ(水煮), 長ねぎ	581 kcal 28.5 g
16 木	コーンピラフ 牛乳 ツナじゃがオムレツ 青菜のスープ	牛乳, 鶏もも肉, ツナ缶, 卵, 豆腐	精白米, 米粒麦, バター, 油, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム缶, ホールコーン, パセリ, えのきたけ, キャベツ, にんにく, チンゲンサイ, こまつな	599 kcal 26.6 g
17 金	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 豚汁 グレープスカッシュゼリー	牛乳, 高野豆腐, 豚かた肉, 鶏むねひき肉, 油揚げ, 赤色辛みそ, 淡色辛みそ, 粉寒天	精白米, 米粒麦, 油, さとう, こんにゃく, じゃがいも	しょうが, 長ねぎ, 干しいたけ, にんじん, ぶなしめじ, グリンピース(冷凍), ごぼう, だいこん, こまつな, ぶどうジュース	610 kcal 25.7 g
20 月	きなこ揚げパン 牛乳 和風ポトフ ツナサラダ	牛乳, きな粉, 鶏もも肉, ツナ缶	揚げ油, コッペパン, さとう, 油, じゃがいも	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, こまつな, ごぼう, キャベツ, りょくとうもやし	567 kcal 23.2 g
21 火	ご飯 牛乳 さばのねぎみそ焼き 野菜の磯香和え 湯葉入りすまし汁	牛乳, さば, 淡色辛みそ, 刻みのり, 豆腐, 湯葉	精白米, さとう	しょうが, 長ねぎ, にんじん, キャベツ, りょくとうもやし, こまつな, えのきたけ, たまねぎ, ほうれんそう	562 kcal 25.8 g
22 水	マーボー豆腐丼 牛乳 じゃがいもの中華風ごま和え 冷凍みかん	牛乳, 豚ひき肉, 豚肝臓, 赤色辛みそ, 豆腐, ロースハム	精白米, 米粒麦, 油, 三温糖, でんぷん, ごま油, じゃがいも, 白すりごま	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, たまねぎ, たけのこ(水煮), 干しいたけ, なら, りょくとうもやし, きゅうり, 冷凍みかん	660 kcal 26.8 g
23 木	シーフードトマトクリームパスタ 牛乳 グリーンサラダ バナナケーキ	牛乳, ベーコン, むきあさり, いか, 生クリーム, 粉チーズ	スパゲッティ, 油, バター, さとう, 米粉, 粉砂糖	にんにく, たまねぎ, ぶなしめじ, ホールトマト缶, パセリ, キャベツ, こまつな, きゅうり, パナナ	681 kcal 25.9 g
24 金	とりごぼうピラフ 牛乳 スパイシービーンズ ABCスープ	牛乳, 鶏もも肉, 大豆, 豚かた肉	精白米, 米粒麦, 油, 揚げ油, でんぷん, じゃがいも, ABCマカロニ	にんにく, ごぼう, マッシュルーム缶, ホールコーン, さやえんどう, たまねぎ, キャベツ, にんじん, こまつな	617 kcal 23.8 g
28 火	黒砂糖パン 牛乳 アスパラと鶏肉のグラタン ひよこ豆と野菜のスープ	牛乳, ベーコン, 鶏もも肉, 牛乳, 豆乳, ピザ用チーズ, ひよこまめ	黒砂糖パン, じゃがいも, 油, バター, 米粉, パン粉	グリーンアスパラガス, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム缶, パセリ, にんにく, キャベツ, かぶ, こまつな	578 kcal 24.1 g
29 水	チリビーンズライス 牛乳 コロコロマカロニサラダ おひさまゼリー	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 粉寒天	精白米, 米粒麦, 油, さとう, じゃがいも, シェルマカロニ	にんにく, しょうが, セロリ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム缶, トマトジュース, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, りんご, オレンジジュース	652 kcal 24.7 g
30 木	麦ご飯 牛乳 アジのカレーフライ 和風ドレッシングサラダ みそけんちん汁	牛乳, あじ, 豆腐, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	精白米, 米粒麦, 揚げ油, 小麦粉, パン粉, さとう, 油	にんじん, キャベツ, りょくとうもやし, えのきたけ, しょうが, ごぼう, たまねぎ, だいこん, 長ねぎ, こまつな	599 kcal 26.9 g
31 金	じゃこわかめご飯 牛乳 肉じゃが煮 野菜のおかか梅肉和え	牛乳, カットわかめ, ちりめんじゃこ, 豚かた肉, 粉かつお	精白米, 米粒麦, 油, 白ごま, つきこんにゃく, じゃがいも, さとう	にんじん, たまねぎ, さやいんげん, キャベツ, りょくとうもやし, グリーンアスパラガス, ねり梅	593 kcal 23.9 g

◎学校行事や食料費等の都合により、献立の変更並びに回数数が少なくなることがあります。

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！



新学期が始まって早くも1ヶ月が経とうとしています。  
新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。  
学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きをし、  
食事をしっかりと食べて、元気な心と体をつくりましょう。

5月分 一日あたりの平均		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準		608	25.4
		650	26.0