



献立表



実施日		献立名	飲用牛乳	6つの基礎食品群とその働き						エネルギーたんぱく質	
日	曜日			おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
				[1群] 魚介・肉・卵・豆・豆製品	[2群] 飲用牛乳・乳製品 小魚・海藻	[3群] 緑黄色野菜	[4群] その他の野菜・果物	[5群] 穀類・いも類・砂糖	[6群] 油脂類		
1	月	麦ご飯 天ぷら（ちくわ・かぼちゃ） 野菜のポン酢和え さつま汁 八十八夜(2日) 抹茶	○	焼き竹輪 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 カットわかめ	かぼちゃ にんじん こまつな	ごぼう だいこん 長ねぎ ゆず果汁 キャベツ	米 麦 小麦粉 片栗粉 こんにやく さつまいも さとう	油	750	24.8
2	火	五目うどん きゅうりと大根の中華和え 柏もち 子どもの日(5日) 柏餅	○	鶏肉 油揚げ かまぼこ 絹ごし豆腐 あずき	飲用牛乳	にんじん こまつな	干しいたけ ごぼう たまねぎ 長ねぎ だいこん きゅうり	冷凍うどん さとう 上新粉 白玉粉	油 ごま油	749	32.9
8	月	中華おこわ シシャモの利久焼き 肉団子と青菜のスープ	○	豚肉 鶏ひき肉	飲用牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	干しいたけ グリーンピース しょうが たまねぎ はくさい	米 もち米 さとう 小麦粉 生パン粉 片栗粉 はるさめ	ごま油 油 白ごま 黒ごま	800	34.5
9	火	深川めし サケの焼き漬け きゅうりとわかめの酢の物 豚汁 ☆2A鈴木絢登さんが考えた給食☆ 「疲労回復給食」	○	あさり 油揚げ さけ 豚肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう キャベツ きゅうり だいこん 長ねぎ	米 麦 さとう はるさめ こんにやく	油 ごま油	792	40.5
10	水	チリビーンズドック サーモンクリームスープ コーンサラダ	○	鶏ひき肉 レンズまめ 鶏肉 大豆 豆乳 さけ	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん トマト缶 パセリ こまつな	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ ホールコーン	コッペパン じゃがいも 小麦粉 片栗粉 さとう	油 バター ごま油	767	38.4
11	木	あんかけチャーハン 中華スープ きゅうりのピリ辛和え	○	豚肉 あさり 鶏肉 豆腐	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが 長ねぎ 干しいたけ はくさい きくらげ きゅうり	米 麦 片栗粉 はるさめ	ごま油 油	751	26.9
12	金	麦ご飯 魚のねぎみそ焼き 五目さんぴら のっぺい汁	○	さば 赤みそ 焼き竹輪 鶏肉 生揚げ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが 長ねぎ ごぼう 干しいたけ だいこん	米 麦 さとう つきこんにやく じゃがいも ちくわぶ 片栗粉	油 ごま油	815	35.9
15	月	麦ご飯 ごま油風味のりふりかけ ホイコーロー わかめサラダ	○	豚肉 赤みそ 八丁みそ 焼き竹輪	飲用牛乳 もみのり 生わかめ	にんじん 赤ピーマン	にんにく しょうが 干しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	米 麦 さとう 片栗粉	ごま油 油	765	26.8
16	火	トマトクリームスパゲッティ ツナサラダ つぶつぶみかんゼリー	○	ベーコン 鶏肉 あさり ツナ	飲用牛乳 粉チーズ 粉寒天	トマト缶 パセリ 赤パプリカ	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ オレンジジュース みかん缶	スパゲッティ 小麦粉 さとう	オリーブ油 バター ごま油	763	32.4
17	水	カレーピラフ ペイザンヌスープ バナナケーキ	○	ベーコン 豚肉 鶏ひき肉 豆乳	飲用牛乳	にんじん カットトマト	エリンギ水煮 たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース セロリ キャベツ バナナ	米 さとう 小麦粉 粉砂糖	油 オリーブ油	765	24.6

18	木	かつお飯 ジャガイモと鶏肉の塩こうじ煮 8品目のしょうがしょうゆ和え <small>郷土料理「高知県」</small>	○	かつお 鶏肉 塩こうじ 大豆 油揚げ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ホールコーン	米 麦 片栗粉 さとう じゃがいも	油	829	34.8
19	金	ピザトースト 野菜スープ きゃべつのごま酢和え ぶどうゼリー	○	ベーコン ロースハム 鶏肉	飲用牛乳 チーズ ちりめんじゃこ 寒天	トマト缶 ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ にんにく キャベツ ぶどうジュース	食パン じゃがいも さとう	バター 油 ごま油	717	29.3
22	月	手作りレーズンパン 鶏肉とマカロニのシチュー グリーンサラダ	○	ベーコン 鶏肉 いんげんまめ レンズまめ	飲用牛乳 スキムミルク	にんじん こまつな	レーズン にんにく しょうが たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	強力粉 小麦粉 さとう じゃがいも マカロニ	バター オリーブ油 油	882	28.3
23	火	チキンドリア ポテトのハーブソテー トマトスープ	○	鶏肉 鶏ひき肉 ベーコン いんげんまめ	飲用牛乳 調理用牛乳 スキムミルク 粉チーズ	パセリ にんじん トマト缶	たまねぎ マッシュルーム缶 にんにく セロリ	米 小麦粉 じゃがいも	油 バター	808	31.2
24	水	もちきびご飯 大豆入りミートコロッケ キャベツとツナのソテー みそ汁	○	鶏ひき肉 大豆 ツナ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 生わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ ホールコーン えのきだけ だいこん 長ねぎ	米 きび さとう ポトフ じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	876	28.9
25	木	五目あんかけ焼きそば バンサンスー 抹茶蒸しパン	○	豚肉 あさり 豆乳	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ 干しいたけ たまねぎ はくさい きゅうり キャベツ	むし中華めん さとう 片栗粉 はるさめ 小麦粉 甘納豆(あずき)	油 ごま油	776	28.8
26	金	家常豆腐丼 あさりのカリカリサラダ メロン	○	鶏ひき肉 生揚げ 白みそ 八丁みそ あさり	飲用牛乳	にんにくの芽 赤ピーマン にら にんじん こまつな	にんにく しょうが 干しいたけ キャベツ メロン	米 麦 さとう 片栗粉	油 ごま油	786	33.1
29	月	ツナコーントースト 鉄骨サラダ ミネストローネ	○	ツナ ベーコン 豚肉 いんげんまめ レンズまめ	飲用牛乳 芽ひじき ちりめんじゃこ	パセリ にんじん トマト缶 こまつな	たまねぎ ホールコーン セロリ にんにく キャベツ	食パン じゃがいも シェルマカロニ さとう	マヨネーズ(イッゲア) 油 ごま油	817	34.1
30	火	カレーライス じゃこサラダ レモンスカッシュゼリー <small>☆2B野辺淳平さんが考えた給食☆「みんなが喜ぶ給食」</small>	○	鶏肉 レンズまめ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 粉寒天	にんじん トマト缶 こまつな	にんにく しょうが たまねぎ セロリ キャベツ レモン果汁	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 ごま油	849	27.9
31	水	豚ごぼうピラフ 揚魚の野菜あんかけ ABCマカロニスープ	○	豚肉 メルルーサ 鶏肉	飲用牛乳	にんじん パセリ	ごぼう エリンギ水煮 グリーンピース しょうが 干しいたけ えのきだけ たまねぎ セロリ にんにく	米 麦 さとう 小麦粉 片栗粉 じゃがいも ABCマカロニ	油	825	34.6

◎ 学校行事・感染症の流行等の都合により、
献立並びに回数を変更することがあります。

◎ 1学年：移動教室のため22日～24日の給食は
ありません。

	エネルギー	たんぱく質
5月分 1日あたりの平均	794	31.4
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0

