



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人1回あたりの たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	鮭わかめご飯	牛乳	揚げ豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草の味噌汁 セミノール	牛乳 塩ざけ わかめ 押し豆腐 豚ひき肉 みそ	精白米 麦 さとう 白こま 揚げ油 でんぷん 米粉	しょうが みずな だいこん たまねぎ はくさい 長ねぎ ほうれんそう セミノール	725 kcal 32.4 g 32.5 g 3.6 g
2火	中華おこわ	牛乳	五目スープ きなこよもぎ団子	牛乳 豚ひき肉 油揚げ 大豆 鶏もも肉 豆腐 きな粉	精白米 もち米 さとう 油 ごま油 白玉粉 上新粉	干しいたけ にんじん いんげん にんにく しょうが たけのこ はくさい 長ねぎ こまつな よもぎ	750 kcal 30.4 g 24.5 g 2.4 g
8月	ごはん のりの佃煮	牛乳	肉じゃがが煮 ひじきのピリっとサラダ	牛乳 のり 豚かた肉 ひじき ツナ 大豆	精白米 さとう じゃがいも つきこんにゃく 油	にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ	792 kcal 29.4 g 21.5 g 3.5 g
9火	麦ごはん	牛乳	さわらの韓国焼き チャプチェ 青菜と豆腐のスープ	牛乳 さわら 豚かた肉 鶏もも肉 豆腐	精白米 麦 さとう 油 はるさめ ごま油 でんぷん	にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ にんじん にら キャベツ こまつな	763 kcal 35.6 g 23.1 g 3.3 g
10水	アスパラの 豆乳クリームパスタ	牛乳	カボチャチップスサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳 鮭 寒天 豆乳	スパゲッティ オリーブ油 油 小麦粉 さとう	パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく グリーンアスパラガス キャベツ かぼちゃ レモン	789 kcal 29.7 g 31.2 g 2.7 g
11木	照り焼き弁当	牛乳	ABCスープ 河内晩柑	牛乳 鶏もも肉	ポトフパクリ さとう でんぷん ごま油 油 じゃがいも ABCマカロニ	にんじん ごぼう たまねぎ にんにく キャベツ パセリ 河内晩柑	764 kcal 34.5 g 33.2 g 3.3 g
12金	チキンライス	牛乳	ポテト春巻き ひよこ豆のスープ	牛乳 鶏もも肉 ロースハム あさり ひよこまめ	バター 精白米 麦 油 じゃがいも マヨネーズ(卵不使用) 春巻きの皮 小麦粉	にんじん たまねぎ えだまめ レモン パセリ セロリ はくさい だいこん	793 kcal 29.7 g 27.8 g 3.4 g
15月	メープル チーズトースト	牛乳	ポークビーンズ じゃこサラダ	牛乳 豚かた肉 大豆 ちりめんじゃこ チーズ	パン メープルパクリ 油 小麦粉 ごま油 じゃがいも さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな	702 kcal 34.7 g 30.0 g 3.4 g
16火	五目あんかけ 焼きそば	牛乳	いももち 杏仁豆腐	牛乳 豚かた肉 あさり なると 焼き竹輪 あおのり 豆乳 寒天	むし中華めん 油 さとう でんぷん じゃがいも	しょうが 長ねぎ たけのこ 干しいたけ にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ パイン みかん	762 kcal 27.5 g 24.9 g 3.3 g
17水	カレーライス	牛乳	ひじきのサラダ 冷凍みかん	牛乳 鶏もも肉 青大豆 ひじき	精白米 麦 油 小麦粉 はちみつ じゃがいも さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな 冷凍みかん	777 kcal 24.9 g 24.9 g 2.4 g
18木	焼肉ピビンバ丼	牛乳	白玉スープ キャロットゼリー	牛乳 豚かた肉 鶏もも肉 豆腐 寒天	精白米 麦 さとう ごま油 油 白玉粉 上新粉	しょうが にんにく 切り干し大根 にんじん こまつな たまねぎ はくさい 長ねぎ オレンジジュース	842 kcal 31.8 g 23.1 g 2.6 g
19金	ご飯	牛乳	さわらのあけほの焼き 五目きんぴら みそしる	牛乳 さわら さつま揚げ 油揚げ みそ わかめ	精白米 ごま油 マヨネーズ(卵不使用) つきこんにゃく さとう	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん さやいんげん こまつな	726 kcal 30.2 g 24.7 g 2.7 g
22月	チンジャオロース丼	牛乳	中華スープ すんだだんご	牛乳 豚かた肉 鶏もも肉 豆腐 白いんげん	精白米 麦 炒め油 さとう でんぷん ごま油 白玉粉 上新粉	にんにく しょうが ビーマン にんじん たけのこ もやし 干しいたけ たまねぎ はくさい だいこん さくらげ こまつな えだまめ	781 kcal 31.4 g 22.0 g 2.3 g
23火	かつおめし	牛乳	野菜の辛し和え 実だくさん汁 冷凍みかん	牛乳 大豆 かつお みそ 油揚げ 豆腐	精白米 麦 油 でんぷん 米粉 さとう こんにゃく	しょうが みずな ごぼう にんじん だいこん たまねぎ こまつな 長ねぎ キャベツ みかん	722 kcal 31.1 g 19.1 g 2.8 g
24水	ジャージャー麺	牛乳	青のりポテト 豆腐とわかめのスープ	牛乳 豚ひき肉 みそ 八丁みそ 鶏もも肉 青のり 豆腐 わかめ	むし中華めん 油 さとう でんぷん じゃがいも ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ こまつな パセリ 長ねぎ	722 kcal 31.8 g 30.8 g 4.6 g
25木	コーンチキソート	牛乳	鶏肉と豆のスープ カラフルサラダ	牛乳 ツナ チーズ 鶏もも肉 いんげんまめ レンズまめ 大豆	食パン マヨネーズ(卵不使用) 油じゃがいも さとう	コーン たまねぎ パセリ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム トマト さやいんげん こまつな キャベツ パプリカ	707 kcal 31.7 g 29.9 g 3.5 g
26金	麻婆豆腐丼	牛乳	ハンサンサー メロン	牛乳 豚ひき肉 みそ 八丁みそ 押し豆腐	精白米 麦 油 さとう でんぷん はるさめ 油 ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ にら きゅうり キャベツ メロン	827 kcal 33.2 g 26.0 g 2.5 g
29月	ピザトースト	牛乳	あさり入りポトフ ツナサラダ	牛乳 ベーコン ロースハム チーズ 鶏もも肉 あさり ウィンナー ツナ	食パン じゃがいも 油 さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム ビーマン にんじん はくさい パセリ きゅうり キャベツ	702 kcal 34.3 g 33.9 g 4.1 g
30火	麦ごはん ひじきふりかけ	牛乳	さばのねぎみそ焼き きのこと野菜の炒め物 みそしる	牛乳 ひじき さば ベーコン みそ わかめ	精白米 麦 油 さとう じゃがいも	しょうが 長ねぎ にんじん しめじ キャベツ はくさい こまつな たまねぎ えのきたけ	724 kcal 31.3 g 23.6 g 3.5 g
31水	わかめうどん	牛乳	ハムとひじきのサラダ 抹茶蒸しパン	牛乳 鶏もも肉 油揚げ わかめ 姫なると ちりめんじゃこ ロースハム	うどん 油 さとう ケーキミックス(卵、乳不使用) 甘納豆	にんじん たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ キャベツ こまつな	759 kcal 34.3 g 22.2 g 2.9 g

◎都合により、献立・食材の変更、給食回数の変更等発生可能性があります。

今月の給食目標

しよくじ かんきょう
食事にふさわしい環境づくりをしよう



5月分 一日あたりの平均	エネルギー 756 kcal タンパク質 31.5 g
1人1回あたりの学校給食摂取基準	エネルギー 830 kcal タンパク質 33.0 g