

実施日	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	体の調子をよくするもの	
1 木	【八十八夜献立】 けんちんうどん 牛乳 ポテト磯大豆 抹茶白玉フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 あおのり 豆腐	うどん 油 こんにやく さとう 片栗粉 じゃがいも 白玉粉	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ こまつな パイン缶 りんご缶 みかん缶	628kcal 23.3g
2 金	【端午の節句(5日)献立】 中華ちまき 牛乳 ワンタンスープ セミノール	牛乳 豚肉 鶏肉 なたと	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 にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ チンゲンサイ セミノール	563kcal 23.1g
7 水	グリーンピースご飯 牛乳 いかの香味焼き バリバリサラダ 呉汁	牛乳 いか みそ 大豆	米 麦 さとう ごま油 油 ワンタンの皮 じゃがいも	グリーンピース にんにく しょうが 長ねぎ こまつな キャベツ きゅうり にんじん だいこん	565kcal 26.3g
8 木	【しんじゅくやさいの日】 五目あんかけそば 牛乳 卵とトックのスープ グレープスカッシュゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 卵 寒天	むし中華めん 油 さとう 片栗粉 ごま油 トック	しょうが 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 もやし だいこん 長ねぎ ぶどうジュース	551kcal 22.9g
9 金	ご飯 牛乳 かつおでんぶ 生揚げと野菜の煮物 しらす入り和風サラダ	牛乳 粉かつお 生揚げ 豚肉 しらす干し	米 さとう ごま 油	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ だいこん もやし こまつな しょうが	611kcal 26.6g
12 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 チーズ 豚肉 レンズ豆 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 ビーマン コーン にんじん にんにく キャベツ かぶ ホールトマト 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	551kcal 22.4g
13 火	ご飯 牛乳 かつおのごまがらめ こんにやくサラダ 若竹汁	牛乳 かつお 豆腐 わかめ	米 油 片栗粉 さとう ごま こんにやく ごま油 麩	しょうが キャベツ にんじん きゅうり たけのこ 長ねぎ	581kcal 28.0g
14 水	米粉チキンカレーライス 牛乳 もやしのサラダ マンダリンオレンジ	牛乳 鶏肉 レンズ豆 豆乳	米 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 もやし コーン マンダリンオレンジ	700kcal 22.8g
15 木	ひじきご飯 牛乳 ししゃものごまマヨ焼き いなか汁 おひさまゼリー	牛乳 ひじき 油揚げ 大豆 ししゃも 豆腐 寒天	米 麦 油 こんにやく さとう マヨネーズ(エッグ7) ごま	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ こまつな オレンジジュース	632kcal 27.0g
16 金	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 ベーコン 豚肉 なたと 卵 ハム 鶏肉	米 麦 油 じゃがいも マヨネーズ(エッグ7) 春巻きの皮 小麦粉	しょうが 長ねぎ グリンピース にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	693kcal 25.1g
19 月	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 さつま汁 小玉すいか	牛乳 高野豆腐 鶏肉 みそ	米 麦 油 さとう こんにやく さつまいも	しょうが 長ねぎ 干しいたけ にんじん しめじ グリンピース ごぼう だいこん たまねぎ こだますいか	603kcal 23.8g
20 火	【本から飛び出したメニュー】 チキントマトクリームパスタ 牛乳 グリーンサラダ パナナケーキ (パナナじけん)	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム チーズ 豆乳	スパゲッティ 油 さとう 小麦粉	にんにく たまねぎ マッシュルーム ホールトマト パセリ キャベツ こまつな きゅうり パナナ	656kcal 24.0g
21 水	きなこ揚げパン 牛乳 和風ポトフ ツナサラダ	牛乳 きな粉 鶏肉 ツナ 缶	油 コッペパン さとう 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 もやし	568kcal 23.7g
22 木	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 みそ のり 豆腐 湯葉	米 さとう	しょうが 長ねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな えのきたけ たまねぎ ほうれんそう	562kcal 25.8g
23 金	コーンピラフ 牛乳 ツナじゃがオムレツ シェルマカロニスープ	牛乳 鶏肉 ツナ缶 卵 ベーコン	米 麦 油 じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ にんにく キャベツ ほうれんそう	647kcal 27.0g
26 月	家常豆腐丼 牛乳 じゃがいも中華風ごま和え かわちばんかん	牛乳 豚肉 生揚げ みそ ロースハム	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま油 じゃがいも ごま	にんにく にんじん たけのこ もやし 干しいたけ しょうが キャベツ ビーマン きゅうり かわちばんかん	637kcal 26.5g
27 火	麦ご飯 牛乳 アジフライ 和風ドレッシングサラダ みそけんちん汁	牛乳 あじ 豆腐 みそ	米 麦 油 小麦粉 パン粉 さとう	にんじん キャベツ 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	605kcal 26.8g
28 水	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 鶏肉 豆乳 チーズ ひよこ豆	黒砂糖パン じゃがいも 油 小麦粉 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 パセリ にんにく キャベツ かぶ こまつな	576kcal 24.2g
29 木	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 わかめ ちりめんじゃこ 粉かつお 豚肉	米 麦 油 ごま こんにやく じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ キャベツ もやし アスパラガス ねり梅	590kcal 23.8g
30 金	チリビーンズライス 牛乳 コロコロマカロニサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 大豆	米 麦 油 さとう じゃがいも 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 トマトジュース キャベツ きゅうり コーン りんご 冷凍みかん	642kcal 24.8g

◎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。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
5月分 一日あたりの平均	642	25.0
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0