

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	体の調子をよくするもの	
1	木	けんちんうどん 牛乳【八十八夜献立】 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	冷凍うどん 油 こんにやく さとう でんぶん 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 みかん	624 kcal 23.3 g
2	金	中華ちまき 牛乳【端午の節句献立(5日)】 ワンタンスープ かわちばんかん	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 もやし しめじ 長ねぎ チンゲンサイ かわちばんかん	565 kcal 23.1 g
7	水	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 でんぶん さとう ごま こんにやく ごま油 あられ麩	しょうが キャベツ にんじん きゅうり たけのこ 長ねぎ	581 kcal 28.0 g
8	木	野菜たっぷりビビンバ 牛乳【新宿野菜の白】 たまごとトックのスープ グレープスカッシュゼリー	牛乳 豚ひき肉 大豆 鶏肉 卵 寒天	米 米粒麦 油 さとう ごま油 ごま でんぶん トック	にんにく こまつな もやし にんじん しょうが だいこん 干しいたけ 長ねぎ ぶどうジュース	648 kcal 24.2 g
9	金	わかめごはん 牛乳 生揚げと野菜の煮物 大根サラダ	牛乳 わかめ 生揚げ 豚肉	米 米粒麦 油 ごま さとう	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	594 kcal 23.2 g
12	月	ポテトパン 牛乳 かぶと豆のトマトスープ フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン チーズ 豚肉 レンズまめ 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 トマト パイン みかん	623 kcal 25.2 g
13	火	グリーンピースご飯 牛乳 いかの香味焼き パリパリサラダ 呉汁	牛乳 いか みそ 大豆	米 米粒麦 さとう ごま油 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	565 kcal 26.3 g
14	水	豆乳チキンカレーライス 牛乳 もやしのサラダ あまなつ	牛乳 鶏肉 レンズまめ 豆乳	米 米粒麦 油 小麦粉 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 オレンジ	695 kcal 23.0 g
15	木	ひじきごはん 牛乳 鮭のみそ焼き いなか汁 おひさまゼリー	牛乳 昆布 芽ひじき 油揚げ 大豆 さけ みそ 豆腐 寒天	米 米粒麦 油 こんにやく さとう 三温糖	にんじん にんにく しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ こまつな オレンジジュース	601 kcal 26.2 g
16	金	エビチャーハン 牛乳 春巻 チンゲンサイのスープ	牛乳 鶏ひき肉 むきえび 卵 豚ひき肉 鶏肉	米 米粒麦 油 はるさめ でんぶん 春巻きの皮 小麦粉	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース 長ねぎ 干しいたけ たけのこ にんにく キャベツ チンゲンサイ	642 kcal 27.7 g
19	月	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 さつま汁 パイン	牛乳 高野豆腐 鶏ひき肉 鶏肉 みそ	米 米粒麦 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 パイン	605 kcal 23.7 g
20	火	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	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 もやし	574 kcal 23.7 g
21	水	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 たまねぎ ほうれんそう	562 kcal 25.8 g
22	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 ココア蒸しパン	牛乳 ベーコン あさり むきえび いか 生クリーム チーズ	スパゲッティ 油 バター さとう 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ しめじ トマト パセリ キャベツ こまつな きゅうり	624 kcal 26.5 g
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 卵 ベーコン	米 米粒麦 油 バター 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	665 kcal 27.0 g
27	火	家常豆腐丼 牛乳 じゃがいもの中華風ごま和え 冷凍みかん	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 八丁みそ ロースハム	米 米粒麦 油 さとう でんぶん ごま油 じゃがいも ごま	にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが キャベツ ビーマン もやし きゅうり 冷凍みかん	657 kcal 26.7 g
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 ひよこまめ	黒砂糖パン じゃがいも 油 バター 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	576 kcal 24.2 g
29	木	麦ご飯 牛乳 アジフライ 和風サラダ みそけんちん汁	牛乳 あじ 豆腐 みそ	米 米粒麦 油 小麦粉 パン粉 さとう	にんじん キャベツ もやし えのき しょうが ごぼう たまねぎ だいこん 長ねぎ こまつな	611 kcal 27.7 g
30	金	チリビーンズライス 牛乳 コロコロマカロニサラダ メロン	牛乳 豚ひき肉 大豆	米 米粒麦 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 メロン	630 kcal 24.9 g

◎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！

早寝・早起き
を心がける

朝・昼・夕の
3食をしっかりと
食べる

日中は
元気に
体を動かす

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
5月分 一日あたりの平均	613	25.3
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0

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。