

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	体の調子をよくするもの	
1 金	牛乳 抹茶揚げパン 和風ポトフ ツナサラダ 【八十八夜献立】	牛乳 鶏肉 ツナ	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	555 kcal 21.9 g
7 木	牛乳 中華ちまき ワンタンスープ カリカリ大豆サラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 なる と 大豆 ツナ	もち米 油 ごま油 ワンタンの皮 でんぷん さとう	しょうが 干しいたけ たけのこ に んじん もやし ぶなしめじ 長ねぎ チンゲンサイ きゅうり コーン レモ ン たまねぎ	691 kcal 30.1 g
8 金	牛乳 野菜たっぷりビビンバ【新宿野菜の日】 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 大豆 鶏肉 卵 粉寒天	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 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	633 kcal 23.7 g
11 月	牛乳 エビチャーハン 春巻 チンゲンサイのスープ	牛乳 むきえび 卵 豚 ひき肉 鶏肉	精白米 米粒麦 油 はるさめ でんぷん 春 巻の皮 小麦粉 じゃが いも	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	640 kcal 27.7 g
12 火	牛乳 麦ご飯 さばのねぎみそ焼き 野菜の磯香あえ 湯葉とわかめのすまし汁	牛乳 さば みそ のり 豆腐 湯葉 わかめ	精白米 米粒麦 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	561 kcal 25.9 g
13 水	牛乳 チキンカレーライス もやしのサラダ デコポン	牛乳 鶏肉 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 もやし こまつな コーン デコ ポン	676 kcal 21.7 g
14 木	牛乳 グリンピースごはん 生揚げと野菜の煮物 野菜の酢みそあえ	牛乳 生揚げ 豚肉 み そ	精白米 米粒麦 さとう 油	グリンピース たけのこ にんじん た まねぎ キャベツ さやいんげん もや し	600 kcal 25.3 g
15 金	牛乳 シーフードトマトクリームパスタ マセドアンサラダ 白インゲン豆のケーキ	牛乳 ベーコン むきえび いか 生クリーム 粉チー ズ 卵 白いんげん	スパゲッティ 油 バ ター じゃがいも さと う 小麦粉	にんにく たまねぎ ぶなしめじ トマ ト パセリ にんじん きゅうり コーン	678 kcal 27.0 g
18 月	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 さつま汁 みかん	牛乳 高野豆腐 鶏肉 みそ	精白米 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 ぶなしめじ グリンピース ごぼ う だいこん たまねぎ みかん	596 kcal 23.4 g
19 火	牛乳 チリビーンズライス コロコロマカロニサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ヨー グルト	精白米 米粒麦 油 さとう じゃがいも シエルマカロニ	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 トマト ジュース キャベツ きゅうり コーン りんご 黄桃 パイン みかん	675 kcal 24.9 g
20 水	牛乳 ご飯 かつおでんぶ 肉じゃが煮 しらす入りサラダ	牛乳 粉かつお 豚肉 しらす干し	精白米 さとう 白ごま 油 こんにやく じゃが いも	にんじん たまねぎ だいこん もやし こまつな しょうが	594 kcal 23.3 g
21 木	牛乳 黒砂糖パン アスパラとポテトのグラタン 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	563 kcal 23.1 g
22 金	牛乳 ひじきごはん 鮭のみそマヨ焼き みそけんちん汁 おひさまゼリー	牛乳 出し昆布 芽ひじき 油揚げ 青大豆 さけ みそ 豆腐 粉寒天	精白米 米粒麦 油 こんにやく さとう マ ヨネーズ	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん 長ねぎ こまつな オレンジジュース	594 kcal 28.5 g
23 土	牛乳 カツ丼 【運動会献立】 和風サラダ メロン	牛乳 豚肉 卵	精白米 米粒麦 小麦粉 パン粉 油 さとう	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ もやし えのきたけ しょう が メロン	681 kcal 30.1 g
26 火	牛乳 コーンピラフ ツナじゃがオムレツ シエルマカロニスープ	牛乳 鶏肉 ツナ 卵 ベーコン	精白米 米粒麦 バター 油 じゃがいも シエル マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリンピース パセリ にんに く キャベツ ほうれんそう	644 kcal 27.2 g
27 水	牛乳 けんちんうどん ポテト磯大豆 豆腐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 でんぷん 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 りんご みかん	638 kcal 22.7 g
28 木	牛乳 ご飯 かつおのごまがらめ こんにやくサラダ もずくと豆腐のすまし汁	牛乳 かつお 豆腐 も ずく	精白米 油 でんぷん さとう 白ごま こん にやく ごま油	しょうが キャベツ にんじん きゅう り たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	597 kcal 29.0 g
29 金	牛乳 家常豆腐丼 じゃがいもの中華風ごま和え 生パイン	牛乳 豚肉 生揚げ み そ ロースハム	精白米 米粒麦 油 さとう でんぷん ごま 油 じゃがいも 白すり ごま	にんにく にんじん たけのこ 干しし いたけ しょうが キャベツ ピーマン もやし きゅうり パインアップル	652 kcal 26.6 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。

◆お米は全て長野県伊那市産です。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
5月分 一日あたりの平均	626	25.7
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0

学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。



給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。



給食に郷土食や行事食を提供することを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。