



きゅう

しよく

こん

だて

ひょう



実施日		献立名	材料名			栄養価	
日	曜日		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	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水	牛乳 ご飯 魚のみそ焼き 野菜チップス みそ汁 果物 (みしょうかん)	シルバー みそ 牛乳 油揚げ 生わかめ	米 さとう じゃがいも ひまわり油	かぼちゃ にんじん ごぼう れんこん 玉ねぎ 大根 果物(みしょうかん)	643	24.9
2	木	牛乳 中華おこわ きゅうりのかふうづけ 卵スープ ミルクゼリー	豚肉 卵 牛乳 寒天 生クリーム	米 もち米 でんぶん さとう ごま油	にんじん こまつな しょうが 干しいたけ たけのこ きゅうり 大根 にんにく 玉ねぎ パイン缶	624	23.2
7	火	牛乳 山菜うどん 和風サラダ すんだもち ※5/7(水)に遠足が延期になった場合は、給食はありません。	鶏肉 油揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ	うどん さとう 上新粉 白玉粉 ひまわり油	にんじん こまつな 干しいたけ 玉ねぎ 姫たけのこ わらび えのきたけ 長ねぎ 大根 キャベツ えだまめ	650	24.7
8	水	牛乳 バターライス ポークストロガノフ 春キャベツのサラダ	豚肉 レンズ豆 牛乳 生クリーム	米 米粒麦 小麦粉 さとう バター ひまわり油	にんじん ホールトマト 赤ピーマン にんにく セロリー 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	671	21.6
9	木	牛乳 じゃこ菜飯 筑前煮 うずら豆の甘煮	鶏肉 焼きちくわ うずら豆 牛乳 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 こんにやく 里芋 さとう ごま油 ひまわり油 白ごま	野沢菜漬 にんじん さやいんげん ごぼう たけのこ 干しいたけ	628	24.3
10	金	牛乳 プルコギ丼 春雨サラダ わかめスープ	豚肉 牛乳 生わかめ	米 米粒麦 さとう 春雨 ひまわり油 ごま油 白ごま	にんじん ニラ こまつな 玉ねぎ もやし りんご しょうが にんにく きゅうり 長ねぎ	617	21.5
13	月	牛乳 きなこ揚げパン フルーツサラダ ワントンスープ	きなこ 豚肉 鶏ひき肉 みそ 牛乳	コッパンパン さとう ワントンの皮 ひまわり油	にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり パイン缶 レモン にんにく 干しいたけ もやし 長ねぎ しょうが	628	21.9
14	火	牛乳 マーボー豆腐丼 かき玉汁 ピーチゼリー	豚ひき肉 みそ 豆腐 卵 牛乳 寒天	米 米粒麦 さとう でんぶん ひまわり油 ごま油	にんじん ニラ ほうれんそう にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ えのきたけ 黄桃缶	632	24.5
15	水	牛乳 焼きそば じゃが丸くん 果物 (オレンジ)	豚肉 卵 牛乳 あおのり	むし中華めん 小麦粉 じゃがいも ひまわり油 白ごま	にんじん 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ もやし 果物(オレンジ)	644	21.5
16	木	牛乳 グリンピースご飯 さばの竜田揚げ 切干大根の煮つけ みそ汁	さば 油揚げ みそ 牛乳 生わかめ	米 米粒麦 でんぶん 小麦粉 さとう じゃがいも ひまわり油	にんじん ちんげんさい こまつな グリンピース しょうが 切干大根 玉ねぎ	655	24.3
17	金	牛乳 ご飯 高菜とじゃこのいり煮 肉じゃが煮 わかめサラダ 果物 (みしょうかん)	豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ 生わかめ	米 つきこんにやく じゃがいも さとう ひまわり油 白ごま	たかな漬 にんじん さやいんげん 玉ねぎ もやし キャベツ 果物(みしょうかん)	650	23.5
20	月	牛乳 ひじきご飯 魚のつつみ揚げ みそ汁	油揚げ 大豆 めかじき みそ 牛乳 ひじき チーズ	米 米粒麦 小麦粉 つきこんにやく さとう 春巻きの皮 ひまわり油	にんじん さやいんげん しょうが 大根 玉ねぎ 長ねぎ	650	23.5
21	火	牛乳 ガーリックトースト ポトフ フルーツヨーグルト	ベーコン 豚肉 フランクフルト 牛乳 ヨーグルト	ソフトフランスパン じゃがいも バター ひまわり油	パセリ にんじん にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	644	23.3
22	水	牛乳 五穀ご飯 肉豆腐 野菜のごまあえ	小豆 大豆 豚肉 豆腐 牛乳	米 もち米 米粒麦 きび つきこんにやく さとう 黒ごま ひまわり油 白ごま	にんじん さやいんげん ほうれん草 玉ねぎ もやし	622	25.1
23	木	牛乳 シーフードスパゲッティ アスパラサラダ レモンスカッシュゼリー	ベーコン えび いか あさり 牛乳 粉チーズ 寒天	スパゲッティ さとう ひまわり油 バター	ホールトマト トマトピューレ ピーマン にんじん アスパラガス にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ ホールコーン レモン	608	25.0
24	金	牛乳 カツカレーライス 海そうサラダ	豚肉 卵 牛乳 生わかめ とさかのり	米 米粒麦 小麦粉 じゃがいも 生パン粉 乾燥パン粉 ひまわり油 ごま油 白ごま	にんじん こまつな にんにく 玉ねぎ キャベツ	694	22.8
28	火	牛乳 さけ寿司 めかぶり入り和風卵焼き 青のりポテト 茗竹汁	塩鮭 鶏ひき肉 卵 豆腐 牛乳 めかぶ あおのり 生わかめ	米 米粒麦 さとう じゃがいも ひまわり油	さやえんどう にんじん こまつな しょうが たけのこ しめじ	623	25.9
29	水	牛乳 けんちんうどん ポテトたこ揚げ 果物 (オレンジ)	鶏肉 油揚げ 卵 たこ 牛乳 あおのり	うどん さとう でんぶん こんにやく 里芋 じゃがいも ひまわり油	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ しょうが 果物(オレンジ)	637	22.2
30	木	牛乳 ジャンバラヤ 小松菜とキャベツのサラダ キャロットポタージュ	ベーコン ウインナー いか えび 豆乳 牛乳 生クリーム	米 さとう バター ひまわり油	トマトジュース ホールトマト こまつな にんじん にんにく セロリー 玉ねぎ グリンピース キャベツ クリームコーン	632	22.7
31	金	牛乳 フィッシュバーガー もやしサラダ 青菜のスープ	シルバー 卵 ベーコン 牛乳	丸パン 小麦粉 パン粉 さとう 白ごま ひまわり油	にんじん こまつな チンゲンサイ キャベツ もやし 玉ねぎ にんにく	586	26.0

◎ 学校行事等の都合により、献立並びに回数を変更することがあります。

5月分 1日あたりの平均	637	23.6
3・4学年 1人1回あたりの学校給食摂取基準	640	24.0

