

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	チャーハン 牛乳 春巻き チンゲンサイのスープ	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	米 麦 油 はるさめ でんぶん 春巻きの皮 小麦粉	しょうが 長ねぎ ビーマン グリーンピース にんじん 干しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	エネルギー たんぱく質 634 kcal 24.5 g
2	金	【端午の節句献立】 中華おこわ 牛乳 ワンタンスープ カラマンダリン	牛乳 豚肉 鶏肉	米 もち米 ごま油 さとう 油 ワンタンの皮	しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん りょくとうもやし ぶなしめじ 長ねぎ チンゲンサイ カラマンダリン (オレンジ)	584 kcal 23.1 g
7	水	ごはん 牛乳 手作りふりかけ 生揚げと野菜の煮物 みそドレサラダ	牛乳 粉かつお かつお節 生揚げ 豚肉 みそ	米 さとう 白ごま 油 ごま油	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ だいこん こまつな	604 kcal 25.6 g
8	木	【しんじゅく野菜の日】 野菜たっぷりビビンバ 牛乳 卵とトックのスープ レモンスカッシュゼリー	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 卵 粉寒天	米 麦 油 さとう 白ごま ごま油 でんぶん トック	にんにく こまつな りょくとうもやし にんじん しょうが だいこん 干しいたけ 長ねぎ レモン果汁	655 kcal 24.1 g
9	金	ごはん 牛乳 さばのねぎみそ焼き 磯おひたし 湯葉入ります汁	牛乳 さば みそ 刻みのり かつお節 豆腐 湯葉	米 さとう	しょうが 長ねぎ キャベツ にんじん こまつな りょくとうもやし たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	562 kcal 25.8 g
12	月	チリビーンズごはん 牛乳 シェルマカロニサラダ セミノール	牛乳 豚肉 大豆	米 麦 油 さとう じゃがいも シェルマカロニ	にんにく しょうが たまねぎ セロリ 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 ホールコーン りんご セミノール (オレンジ)	633 kcal 24.7 g
13	火	ごはん 牛乳 かつおのごまみそがらめ こんにやくのサラダ 若竹汁	牛乳 かつお かつお節 豆腐 わかめ	米 油 でんぶん さとう 白ごま 糸こんにやく 油 ごま油	しょうが キャベツ にんじん きゅうり たけのこ 長ねぎ こまつな	577 kcal 27.7 g
14	水	トマトスパゲッティ 牛乳 グリーンサラダ パナナケーキ	牛乳 ベーコン 豚肉 卵	スパゲッティ 油 さとう 小麦粉 パター	にんにく たまねぎ ぶなしめじ ホールトマト こまつな キャベツ きゅうり パナナ	628 kcal 23.0 g
15	木	ポテトパン 牛乳 かぶとキャベツのスープ フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン ピザチーズ 豚肉 レンズまめ プレーンヨーグルト	コッペパン 油 じゃがいも さとう	たまねぎ ビーマン ホールコーン セロリ にんじん かぶ キャベツ かぶ 黄桃缶 バイン缶 みかん缶	554 kcal 22.5 g
16	金	【縦割り班給食】 ブルコギ丼 ジョア ぼりぼり大豆	ジョア 豚肉 大豆	米 麦 油 さとう ごま油 白ごま でんぶん	たまねぎ にんじん りょくとうもやし りんご しょうが にんにく にら	556 kcal 22.4 g
19	月	ごはん 牛乳 あじフライ 和風ドレッシングサラダ 野菜たっぷりみそ汁	牛乳 あじ かつお節 豆腐 みそ	米 麦 油 小麦粉 パン粉 さとう	にんじん キャベツ りょくとうもやし 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	605 kcal 26.8 g
20	火	黒砂糖パン 牛乳 アスパラと鶏肉のグラタン ひよこ豆のスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 ピザチーズ ひよこめ	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 バセリ キャベツ かぶ こまつな	577 kcal 24.2 g
21	水	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 さつま汁 みしょうかん	牛乳 高野豆腐 鶏肉 かつお節 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 ぶなしめじ グリンピース ごぼう だいこん たまねぎ みしょうかん	598 kcal 23.7 g
22	木	けんちんうどん 牛乳 あおのりポテトビーンズ 抹茶白玉フルーツポンチ	牛乳 かつお節 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 バイン缶 黄桃缶 みかん缶	629 kcal 23.3 g
23	金	グリーンピースごはん 牛乳 いかの香味焼き ワンタンのバリバリサラダ 呉汁	牛乳 いか かつお節 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 キャベツ こまつな きゅうり にんじん だいこん	568 kcal 26.4 g
26	月	ジャージャン豆腐 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 ロースハム	米 麦 油 さとう でんぶん 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 干しいたけ キャベツ ビーマン りょくとうもやし きゅうり 冷凍みかん	643 kcal 26.5 g
27	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 かつお節 ツナ缶	油 コッペパン さとう 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな ごぼう キャベツ りょくとうもやし	597 kcal 24.0 g
28	水	じゃこわかめごはん 牛乳 肉じゃが おかか梅肉和え	牛乳 わかめ ちりめん じゃこ 豚肉 かつお節 粉かつお	米 麦 油 白ごま つきこんにやく じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ キャベツ りょくとうもやし こまつな ねり梅	589 kcal 23.6 g
29	木	ひじきごはん 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 昆布 ひじき 油揚げ 大豆 ししゃも かつお節 豆腐 粉寒天	米 麦 油 つきこんにやく さとう マヨネーズ (イグケ7) 白ごま こんにやく	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	612 kcal 24.8 g
30	金	コーンピラフ 牛乳 ツナじゃがオムレツ マカロニスープ	牛乳 鶏肉 ツナ缶 卵 ベーコン	米 麦 パター 油 じゃがいも シェルマカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン バセリ にんにく キャベツ ほうれんそう	647 kcal 27.0 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。

◎納品の都合により食材が変更になる場合があります。

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
を心掛ける

朝・昼・夕の
3食をしっかり
食べる

日中は
元気に
体を動かす



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。

5月分 一日あたりの平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	601	24.7
	650	26.0