

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	体の調子をよくなるもの	
1 金	【八十八夜献立】 けんちんうどん 牛乳 磯ポテト 抹茶蒸しパン	牛乳 かつお節 鶏肉 油揚げ 大豆 あおのり 豆乳	冷凍うどん 油 こんにやく さとう でんぷん じゃがいも 小麦粉 甘納豆	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ こまつな	710 kcal 25.3 g
7 木	【端午の節句献立】 ちゅうか 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 なた	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)	579 kcal 23.0 g
8 金	【しんじゅく野菜の日】 やさい 野菜たっぷりピビンバ 牛乳 たまご 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 でんぷん 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	637 kcal 24.1 g
11 月	こめこ 米粉チキンカレーライス 牛乳 もやしのサラダ セミノール	牛乳 鶏肉 レンズまめ 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 こまつな りょくとうもやし ホールコーン セミノール (オレンジ)	688 kcal 22.6 g
12 火	グリーンピースごはん 牛乳 くるま 車ふと野菜の煮物 おおか梅肉あえ	牛乳 鶏肉 かつお節 粉かつお	米 麦 油 こんにやく じゃがいも さとう 車ふ	グリーンピース ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ りょくとうもやし こまつな ねり梅	572 kcal 21.3 g
13 水	くろさとう 黒砂糖パン 牛乳 アスパラと鶏肉のグラタン まめ ひよこ豆のスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 ピザ用チーズ 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 キャベツ かぶ こまつな	592 kcal 24.5 g
14 木	コーンピラフ 牛乳 ツナじゃがオムレツ えーびーしー ABCスープ	牛乳 鶏肉 ツナ 卵 ベーコン	米 麦 バター 油 じゃがいも アルファベットマカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン パセリ にんにく キャベツ ほうれんそう	647 kcal 27.0 g
15 金	むぎ 麦ごはん 牛乳 メルルーサの香り揚げ わふう 和風ドレッシングサラダ いなか汁	牛乳 メルルーサ あおのり 豚肉 かつお節 昆布 豆腐	米 麦 小麦粉 でんぷん さとう 油 こんにやく	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 だいこん 長ねぎ	583 kcal 25.7 g
18 月	チリビーンズごはん 牛乳 マカロニサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 プレーンヨーグルト	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 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	704 kcal 26.1 g
19 火	ごはん 牛乳 かつおのごまがらめ こんにやくのサラダ もずくと豆腐のすまし汁	牛乳 かつお かつお節 豆腐 もずく	米 油 でんぷん さとう 白ごま 糸こんにやく 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	592 kcal 27.7 g
20 水	きなこ揚げパン 牛乳 わふう 和風ポトフ ツナサラダ	牛乳 きな粉 鶏肉 かつお節 ツナ	油 コッペパン さとう 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	602 kcal 24.2 g
21 木	【縦割り班お弁当給食】 たてわ はん べんとうきょうしやく プルコギ丼 アップルジュース ぼりぼり大豆	豚肉 大豆	米 麦 油 さとう ごま油 白ごま でんぷん	りんごジュース 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 なら	572 kcal 18.5 g
22 金	こうやどうふ 高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 さつま汁 河内晩柑	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 グリーンピース ごぼう だいこん たまねぎ 河内晩柑	593 kcal 23.6 g
25 月	トマトスパゲッティ 牛乳 マセドアンサラダ バナナケーキ	牛乳 ベーコン 豚肉 卵	スパゲッティ 油 じゃがいも さとう 小麦粉 バター	にんにく たまねぎ ぶなしめじ ホールトマト缶 ホールコーン にんじん きゅうり バナナ	645 kcal 23.0 g
26 火	じゃーじゃん豆腐丼 牛乳 じゃがいもの中華風ごまあえ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 八丁みそ ロースハム	米 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 干しいたけ キャベツ ピーマン りょくとうもやし きゅうり みかん	642 kcal 26.6 g
27 水	ごはん 牛乳 さばのねぎみそ焼き 磯おひたし ゆばとわかめのすまし汁	牛乳 さば みそ 刻みのり かつお節 豆腐 湯葉 乾燥わかめ	米 麦 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	561 kcal 25.9 g
28 木	チャーハン 牛乳 はるま 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 でんぷん 春巻きの皮 小麦粉 じゃがいも	しょうが 長ねぎ ピーマン 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	632 kcal 24.5 g
29 金	ひじきごはん 牛乳 ししやものさざれ焼き みそけんちん汁 おひさまゼリー	牛乳 昆布 芽ひじき 油揚げ 大豆 ししやも かつお節 豆腐 みそ 粉寒天	米 麦 油 つきこんにやく さとう 生パン粉 エッグケアマヨネーズ 乾燥パン粉	にんじん ごぼう たまねぎ だいこん 長ねぎ こまつな オレンジジュース	605 kcal 25.6 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。

◎納品の都合により食材が変更になる場合があります。



5月分 一日あたりの平均	620	24.4
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0