



5月学校給食献立予定表



令和4年

花園小学校

実施日 日 曜	牛 乳	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2 月	発酵乳	【たてわり班お弁当給食】 プルコギ丼 ぼりぼり大豆	ジョア(プレーン) ぶた肉 大豆	米 麦 さとう かたくり粉 油 ごま油 ごま	にんじん にら しょうが にんにく たまねぎ もやし りんご	544	22.1
6 金	○	【端午の節句にちなんだメニュー】 中華ちまき ごまドレッシングサラダ もやしスープ	牛乳 ぶた肉 むきえび とり肉 わかめ	もち米 じゃがいも さとう 油 ごま油 ごま	にんじん こまつな しょうが たまねぎ 干しいたけ たけのこ(水煮) グリンピース キャベツ もやし	570	24.0
9 月	○	カレーライス 大豆と野菜のマリネ アセロラゼリー	牛乳 ピザ用チーズ ぶた肉 大豆 粉かんでん	米 麦 こむぎ粉 じゃがいも さとう 油	にんじん にんにく たまねぎ きゅうり れんこん アセロラジュース	692	22.4
10 火	○	上海やきそば じゃがまるくん くだもの	牛乳 ぶた肉 いか 青のたまご	むし中華めん こむぎ粉 じゃがいも 油 ごま	にんじん しょうが たまねぎ 干しいたけ たけのこ(水煮) キャベツ くだもの	583	22.4
11 水	○	黒ごとうパン コーンシチュー 海そうサラダ	牛乳 生クリーム とり肉 わかめ 芽ひじき	黒ごとうパン こむぎ粉 じゃがいも さとう パター 油	にんじん こまつな パセリ にんにく たまねぎ ホールコーン クリームコーン キャベツ もやし	613	22.5
12 木	○	ごはん 車ふと野菜のうま煮 おろしドレッシングサラダ	牛乳 とり肉 結びこんぶ	米 こんにやく じゃがいも さとう 車ふ 油	にんじん こまつな しょうが たまねぎ ごぼう さや いんげん キャベツ もやし だいこん	563	20.9
13 金	○	チャーハン 豆あじのからあげ 青菜のスープ	牛乳 ぶた肉 むきえび たまご 豆あじ とうふ	米 麦 こむぎ粉 かたくり粉 油	にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ グリンピース えのきたけ 長ねぎ	579	28.8
16 月	○	麦ごはん とり肉のてり焼き じゃがいものきんぴら みそ汁	牛乳 とり肉 とうふ わかめ みそ	米 麦 じゃがいも さとう こんにやく かたくり粉 油	にんじん こまつな しょうが さやいんげん だいこん しめじ 長ねぎ	638	28.6
17 火	○	ちらしずし 野菜の塩こんぶあえ 沢煮わん	牛乳 とり肉 油あげ たまご 塩こんぶ ぶた肉	米 さとう かたくり粉 油 ごま	にんじん こまつな たまねぎ かんぴょう 干しいたけ さやいんげん キャベツ もやし だいこん えのきたけ 長ねぎ	570	25.0
18 水	○	トマトスパゲッティ ひよこまめのサラダ フルーツポンチ	牛乳 ベーコン ぶた肉 ひよこまめ 粉かんでん	スパゲッティ さとう パター 油 オリーブオイル	にんじん こまつな ホールトマト にんにく たまねぎ しめじ キャベツ パイン缶 黄桃缶 みかん缶	609	22.7
19 木	○	麦ごはん 魚の梅マヨネーズ焼き 切り干し大根のごま酢サラダ かきたま汁	牛乳 たら たまご	米 麦 かたくり粉 さとう マヨネーズ 油 ごま油 ごま	にんじん こまつな たまねぎ しめじ キャベツ 切り干しだいこん もやし きゅうり ねり梅	545	25.8
20 金	○	ぶた肉のうま煮丼 ツナと野菜のサラダ くだもの	牛乳 ぶた肉 ツナ	米 麦 こんにやく さとう 油 ごま	にんじん しょうが たまねぎ ごぼう キャベツ もやし 長ねぎ だいこん きゅうり くだもの	590	22.1
23 月	○	とりごぼうピラフ いりたまごサラダ かぶといんげんまめのスープ	牛乳 ベーコン とり肉 たまご いんげんまめ	米 麦 マカロニ さとう パター マヨネーズ 油	にんじん こまつな ビーマン 赤ビーマン にんにく たまねぎ セロリ ごぼう マッシュルーム缶 きゅうり ホールコーン かぶ	614	21.7
24 火	○	高野とうふのそぼろ丼 和風サラダ ごまミルクゼリー	牛乳 生クリーム 高野とうふ とり肉 しらす干し 粉かんでん	米 麦 さとう 油 ごま	にんじん しょうが 干しいたけ 長ねぎ しめじ だいこん キャベツ グリンピース	610	22.9
25 水	○	セサミトースト ポークビーンズ キャベツのレモンあえ	牛乳 ぶた肉 大豆	食パン こむぎ粉 じゃがいも さとう はちみつ パター 油 ごま	にんじん こまつな にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム缶 だいこん キャベツ レモン	600	23
26 木	○	かきたまうどん 野菜のごまびたし よもぎだんご	牛乳 ぶた肉 たまご きなこ	冷凍うどん さとう かたくり粉 しょうしん粉 しらたま粉 ごま	にんじん こまつな しょうが たまねぎ しめじ 長ねぎ キャベツ もやし 冷凍よもぎ	573	27.1
27 金	○	麦ごはん さばの有馬焼き おひたし みそ汁	牛乳 さば みそ	米 麦 こんにやく じゃがいも	にんじん こまつな たまねぎ もやし キャベツ えのきたけ ごぼう 長ねぎ	570	27.5
30 月	○	かつおめし じゃがいもの土佐煮 野菜のゆず香あえ	牛乳 かつお とり肉 焼きちくわ かつおぶし	米 麦 じゃがいも こんにやく さとう 油 ごま	にんじん こまつな しょうが たけのこ水煮 きぬさや はくさい もやし ゆず	576	24.9
31 火	○	麦ごはん ひじきとツナのつくだ煮 ぎせい豆腐 具だくさん汁	牛乳 芽ひじき ツナ とり肉 とうふ 油あげ みそ	米 麦 さとう こんにやく 油 ごま	にんじん こまつな たまねぎ 干しいたけ グリンピース ごぼう だいこん 長ねぎ	637	30.7

◎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。

5月分 一日あたりの平均

593 24.5

3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準

650 26.0

しんねんど はじ はや ふ かぜ さわ わかば
新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。



こころ からだ げんき すこやか
心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！

