

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 水	【端午の節句(5日)献立】 中華まき 牛乳 じゃがいものごまドレサラダ もやしスープ	牛乳 豚肉 むきえび 鶏肉 わかめ	もち米 油 ごま油 じゃがいも 白ごま さとう	しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん グリーンピース こまつな キャベツ たまねぎ りょうとうもやし	570 kcal 24.0 g
2 木	【縦割り班給食】 ブルコギ丼 ジョア ぼりぼり大豆	ジョア プレーン 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 りょうとうもやし りんご しょうが にんにく にら	556 kcal 22.4 g
7 火	ご飯 牛乳 かつおのごまみそがらめ 野菜のおろし和え 若竹汁	牛乳 かつお みそ かつおけずり節 豆腐 わかめ	米 油 でんぶん さとう 白ごま	しょうが にんじん りょうとうもやし こまつな えのきたけ きゅうり だいこん たけのこ 長ねぎ	579 kcal 28.3 g
8 水	かきたまうどん 牛乳 カリカリ揚げのサラダ 抹茶白玉フルーツポンチ	牛乳 かつおけずり節 鶏肉 卵 揚げ 豆腐	うどん さとう でんぶん 油 白玉粉	にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな キャベツ りょうとうもやし きゅうり りんご(缶詰) 黄桃缶(缶詰) みかん(缶詰)	603 kcal 24.3 g
9 木	グリーンピース入りひじきご飯 牛乳 いかの香味焼き 野菜のごま浸し 呉汁	牛乳 昆布 鶏肉 芽ひじき 油揚げ いか かつおけずり節 みそ 大豆	米 麦 油 糸こんにやく さとう ごま油 白ごま じゃがいも	にんじん グリンピース にんにく しょうが 長ねぎ きゅうり りょうとうもやし キャベツ だいこん こまつな	557 kcal 28.7 g
10 金	チリピーズライス 牛乳 コロコロマカロニサラダ おひさまゼリー	牛乳 豚肉 大豆 粉寒天	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 コーン オレンジジュース	651 kcal 24.7 g
13 月	野菜たっぷりピビンバ 牛乳 卵とトックのスープ かわちばんかん	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 卵	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 りょうとうもやし にんじん しょうが はくさい だいこん 干しいたけ 長ねぎ かわちばんかん(みかん)	623 kcal 24.4 g
14 火	コーンピラフ 牛乳 ツナじゃがオムレツ 豆腐と野菜のスープ	牛乳 鶏肉 ツナ 卵 豆 腐	米 麦 バター 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ にんにく えのきたけ キャベツ こまつな	595 kcal 26.7 g
15 水	ポテトパン 牛乳 かぶとトマトと豆のスープ フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン 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 ひーまん コーン にんじん にんにく キャベツ かぶ ホールトマト 黄桃缶(缶詰) りんご(缶詰) みかん(缶詰)	553 kcal 22.2 g
16 木	わかめごはん 牛乳 かつおけずり節 生揚げ 生揚げと野菜の煮物 みそドレサラダ	牛乳 わかめ かつおけずり節 生揚げ 豚肉 みそ	米 麦 油 さとう ごま油	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん だいこん こまつな	587 kcal 23.3 g
17 金	麦ご飯 牛乳 アジのカレーフライ 和風ドレッシングサラダ みそけんちん汁	牛乳 あじ かつおけずり節 豆腐 み そ	米 麦 油 小麦粉 パン粉 さとう 油	にんじん キャベツ りょうとうもやし 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	599 kcal 26.9 g
20 月	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 豚汁 グレープスカッシュゼリー	牛乳 高野豆腐 鶏肉 かつおけずり節 豚肉 油揚げ みそ 粉寒天	米 麦 油 さとう こんにやく じゃがいも	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 こまつな ぶどうジュース	611 kcal 25.6 g
21 火	ご飯 牛乳 さばのねぎみそ焼き 野菜の磯香和え すまし汁	牛乳 さば みそ のり なると	米 さとう	しょうが 長ねぎ にんじん キャベツ りょうとうもやし こまつな たまねぎ えのきたけ	552 kcal 25.0 g
22 水	黒砂糖パン 牛乳 コーンシチュー 海そうサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム わかめ 芽ひじき	黒砂糖パン 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく コーン クリームコーン パセリ キャベツ こまつな りょうとうもやし	599 kcal 22.1 g
23 木	えびチャーハン 牛乳 チーズ入りポテト春巻き 青菜のスープ	牛乳 鶏肉 むきえび 卵 チーズ ロースハム 鶏肉	米 麦 油 じゃがいも マヨネーズ(エッグ7) 春巻きの皮 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ グリンピース コーン にんじん キャベツ チンゲンサイ	636 kcal 27.1 g
24 金	トマトスパゲッティ 牛乳 ひよこ豆のサラダ パナナケーキ	牛乳 ベーコン 豚肉 ひよこめ 卵	スパゲッティ 油 オリーブ 油 さとう 小麦粉 バター 粉砂糖	にんにく たまねぎ ぶなしめじ ホールトマト にんじん キャベツ こまつな パナナ	676 kcal 25.2 g
27 月	チキンカレーライス 牛乳 もやしのサラダ みしょうかん	牛乳 鶏肉 パルメザンチーズ レンズまめ	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん りょうとうもやし キャベツ こまつな コーン みしょうかん	679 kcal 23.2 g
28 火	こぎつね丼 牛乳 ししゃものごまてんぷら 野菜のおひたし 豆腐とこまつなのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも かつおけずり節 みそ 豆腐 わかめ	米 麦 油 つきこんにやく さとう 小麦粉 白ごま	にんじん 干しいたけ さやいんげん えのきたけ りょうとうもやし キャベツ だいこん ぶなしめじ こまつな 長ねぎ	698 kcal 30.8 g
29 水	きなこ揚げパン 牛乳 和風ポトフ ツナサラダ	牛乳 きなこ 鶏肉 かつおけずり節 ツナ	油 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 りょうとうもやし	553 kcal 23.2 g
30 木	マーボー豆腐丼 牛乳 ひじきともやしの和え物 冷凍みかん	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 油 さとう でんぶ ん ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ にら おかひじき きゅうり りょうとうもやし みかん	593 kcal 24.6 g
31 金	ご飯 牛乳 かみかみ昆布ふりかけ 肉じゃが煮 しらす入り和風サラダ	牛乳 ちりめんじゃこ かつおけずり節 塩昆布 豚肉 しらす干し	米 白ごま さとう 油 つきこんにやく じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん りょうとうもやし こまつな しょうが	617 kcal 24.9 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。



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。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
5月分 一日あたりの平均	604	25.1
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0