

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	【端午の節句献立】 かきたまうどん 牛乳 カリカリ油揚げサラダ よもぎ団子	牛乳, 鶏肉, 卵, 油揚げ, あずき	うどん, さとう, 片栗粉, 油, 白玉粉, 小麦粉	にんにく, たまねぎ, 長ねぎ, こまつな, キャベツ, りょくとうもやし, きゅうり, よもぎ	605kcal 28.2g
2 木	チリビーンズライス 牛乳 ココロマカロニサラダ つぶつぶみかんゼリー	牛乳, ベーコン, 豚肉, 大豆, 寒天	米, 麦, オリーブ油, じゃがいも, さとう, マカロニ, 油	にんにく, たまねぎ, にんにく, トマトジュース, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, りんご, オレンジジュース, みかん缶	678kcal 24.6g
7 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, ツナ缶	油, コッペパン, さとう, じゃがいも	にんにく, しょうが, にんにく, たまねぎ, こまつな, ごぼう, キャベツ, りょくとうもやし	588kcal 24.5g
8 水	ごはん 牛乳 かつおのごまがらめ 若竹汁 野菜のおろしあえ	牛乳, かつお, 豆腐, わかめ	米, 油, 片栗粉, さとう, 白ごま, あらね麩	しょうが, にんにく, りょくとうもやし, こまつな, えのきたけ, きゅうり, だいこん, たけのこ, 長ねぎ	590kcal 30.5g
9 木	トマトクリームライス 牛乳 グリーンサラダ 美生柑	牛乳, 鶏肉, 生クリーム, 無糖練乳	米, 麦, 小麦粉, 油, さとう	ほうれんそう, たまねぎ, にんにく, トマト, マッシュルーム缶, キャベツ, こまつな, きゅうり, 美生柑	664kcal 23.3g
10 金	きんぴらごはん 牛乳 ツナ入り卵焼き 切り干し大根のみそ汁	牛乳, 豚肉, ツナ缶, 卵, 豆腐, みそ	米, 麦, ごま油, さとう, 白ごま, じゃがいも	ごぼう, さやいんげん, しょうが, にんにく, たまねぎ, こまつな, 切干し大根, 長ねぎ	614kcal 26.9g
13 月	【フィンランド給食】 胚芽パン 牛乳 シスコンマツカラケイト(ウイナースープ) ロビ・ラーティッコ(鯉グラタン)	牛乳, ウィンナー, さけ, チーズ	胚芽パン, オリーブ油, じゃがいも, パター, 小麦粉, 油, マカロニ, パン粉	にんにく, にんにく, セロリ, たまねぎ, キャベツ, ホールコーン, マッシュルーム缶, パセリ	657kcal 30.7g
14 火	ごはん 牛乳 ひじきふりかけ 生揚げと野菜の煮物 しらす入り和風サラダ	牛乳, ひじき, 生揚げ, 豚肉, しらす干し	米, 三温糖, さとう, 油	ゆかり, たけのこ, にんにく, たまねぎ, キャベツ, さやいんげん, だいこん, りょくとうもやし, こまつな, しょうが	599kcal 24.9g
15 水	ポークカレーライス 牛乳 こんにやくサラダ フルーツヨーグルト	牛乳, 豚肉, プレーンヨーグルト	米, 麦, 油, 小麦粉, じゃがいも, こんにやく, さとう, ごま油	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんにく, きゅうり, もやし, 白桃缶, パイン缶, みかん缶	668kcal 21.8g
16 木	麦ごはん 牛乳 サバのみそ煮 うすくす汁 野菜のおかかあえ	牛乳, さば, 油揚げ, 豆腐, かつお節	米, ざらめ, 片栗粉, こんにやく, じゃがいも, さとう	しょうが, 長ねぎ, にんにく, 根みつば, キャベツ, もやし	600kcal 27.4g
17 金	野菜たっぷりピビンバ 牛乳 卵とトックのスープ グレープスカッシュゼリー	牛乳, 豚肉, 大豆, 鶏肉, 卵, 粉寒天	米, 麦, 油, さとう, ごま油, 白ごま, 片栗粉, トック	にんにく, こまつな, りょくとうもやし, にんにく, しょうが, はくさい, だいこん, 干ししいたけ, 長ねぎ, ぶどうジュース	643kcal 24.2g
20 月	麦ごはん 牛乳 アジのカレーライ みそけんちん汁 和風ドレッシングサラダ	牛乳, あじ, 豆腐, みそ	米, 麦, 油, 小麦粉, パン粉, さとう	にんにく, 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	607kcal 28.8g
21 火	マーボー豆腐丼 牛乳 わかめサラダ 甘夏みかん	牛乳, 豚肉, 豆腐, みそ, わかめ, ちりめんじゃこ	米, 麦, さとう, 片栗粉, ごま油	にんにく, しょうが, たけのこ(水煮), にんにく, 干ししいたけ, 長ねぎ, なら, もやし, キャベツ, 糸寒天, なつみかん	619kcal 25.4g
22 水	ごはん 牛乳 かみかみふりかけ 肉じゃが 野菜のさっぱりあえ	牛乳, かつお節, ちりめんじゃこ, 豚肉	米, 白ごま, さとう, 油, したたき, じゃがいも, ごま油	たまねぎ, にんにく, さやいんげん, もやし, こまつな, きゅうり	610kcal 25.5g
23 木	【伊勢市給食】 リンゴジャムトースト 牛乳 しめじと鶏肉のシチュー ごぼうチップスサラダ	牛乳, 豆乳, 鶏肉, 鶏肉, 無糖練乳	食パン, 油, 小麦粉, じゃがいも, はちみつ	りんごジャム, たまねぎ, にんにく, マッシュルーム缶, しめじ, キャベツ, こまつな, ごぼう	679kcal 26.5g
24 金	麦ごはん 牛乳 レバポテ揚げ 和風サラダ 豆乳のみそ汁	牛乳, 豚レバー, 油揚げ, わかめ, 豆乳, みそ	米, 麦, じゃがいも, 片栗粉, さとう, こんにやく, 油	にんにく, えのきたけ, たまねぎ, こまつな, だいこん, もやし, キャベツ, みずかけな, しそ葉	631kcal 25.8g
27 月	小松菜ピラフ 牛乳 パンチビーンズ ABCスープ	牛乳, 鶏肉, 大豆, 豚肉	米, 麦, オリーブ油, じゃがいも, 片栗粉, 油, ABCマカロニ	にんにく, たまねぎ, にんにく, ホールコーン, こまつな, キャベツ, さやいんげん	596kcal 25.3g
28 火	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 もずくのみそ汁 野菜のごま酢あえ	牛乳, 鶏肉, 高野豆腐, 油揚げ, 豆腐, もずく, みそ	米, 麦, 油, さとう, 三温糖, 白すりごま	しょうが, にんにく, たけのこ(水煮), 干ししいたけ, さやいんげん, たまねぎ, こまつな, きゅうり, もやし	601kcal 27.5g
29 水	醤油ラーメン 牛乳 春巻き フルーツポンチ	牛乳, 豚肉	さとう, 油, ラード, 鶏油, はるさめ, 片栗粉, 春巻きの皮, 小麦粉	しょうが, にんにく, もやし, こまつな, たまねぎ, 長ねぎ, 水煮メンマ, にんにく, 干ししいたけ, たけのこ, パイン缶, 白桃缶, みかん缶	689kcal 26.1g
30 木	キムチチャーハン 牛乳 チンゲンサイのスープ 鶏肉の香味焼き	牛乳, 豚肉, 鶏肉	米, 麦, 油, ごま油	にんにく, しょうが, にんにく, 長ねぎ, 白菜キムチ, なら, こまつな, たまねぎ, キャベツ, チンゲンサイ	634kcal 28.6g
31 金	そら豆いりかき揚げ丼 牛乳 なめこ汁 メロン	牛乳, いか, えび, 干しえび, 豆腐, 油揚げ, みそ	米, 麦, 揚げ油, さつまいも, 小麦粉, さとう	たまねぎ, そらめめ, なめこ, 長ねぎ, だいこん, にんにく, メロン	658kcal 27.6g

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更及び回数が少なくなることがあります。

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！



5月分 一日あたりの平均	630	26.4
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

