

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 木	【八十八夜献立】 抹茶あげパン 牛乳 ポトフ ツナサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 ウィンナー わかめ ツナ	揚げ油 コッペパン さとう 油 じゃがいも	にんにく セロリ にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	593 kcal 23.0 g
2 金	【端午の節句(5日)献立】 中華おこわ 牛乳 わかめサラダ 春雨スープ グレープスカッシュゼリー	牛乳 豚肉 わかめ ちらしかまぼこ 寒天	米 もち米 ごま油 さとう 油 はるさめ	しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん だいこん キャベツ こまつな 万能ねぎ 100%ぶどうジュース	604 kcal 22.0 g
7 水	ご飯 牛乳 かつおのごまがらめ こんにやくサラダ 若竹汁	牛乳 かつお 豆腐 かまぼこ わかめ	米 油 かたくりこ さとう 白ごま こんにやく ごま油	しょうが キャベツ にんじん きゅうり たけのこ 長ねぎ	583 kcal 28.7 g
8 木	【しんじゅくやさいの日】 野菜たっぷりピビンバ 牛乳 卵とトックのスープ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 卵 寒天	米 麦 油 さとう ごま油 かたくりこ トック	にんにく こまつな もやし にんじん しょうが だいこん 干しいたけ 長ねぎ 100%オレンジジュース	642 kcal 23.9 g
9 金	ご飯 牛乳 かつおでんぶ 生揚げと野菜の煮物 じゃこ入り和風サラダ	牛乳 粉かつお 生揚げ 豚肉 ちりめんじゃこ	米 さとう 白ごま 油	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ だいこん もやし こまつな しょうが	614 kcal 27.3 g
12 月	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 ピザチーズ 豚肉 レンズまめ ヨーグルト	ソフトフランスパン 油 じゃがいも さとう	たまねぎ ピーマン 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 バイン缶 みかん缶	551 kcal 22.4 g
13 火	にんじんとツナのごはん 牛乳 いかの香味焼き パリパリサラダ 呉汁	牛乳 ツナ いか 大豆	米 ごま油 さとう 揚げ油 ワンタンの皮 油 じゃがいも	にんじん にんにく しょうが 長ねぎ こまつな キャベツ きゅうり だいこん	566 kcal 28.2 g
14 水	米粉チキンカレーライス 牛乳 もやしのサラダ くだもの	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 しょうが キャベツ もやし ホールコーン くだもの	688 kcal 22.4 g
15 木	ひじきご飯 牛乳 わかさぎの南蛮漬け いなか汁 おひさまゼリー	牛乳 ひじき 油揚げ 大豆 わかさぎ 豆腐 寒天	米 麦 油 こんにやく さとう 揚げ油 かたくりこ こんにやく	にんじん 長ねぎ ごぼう だいこん こまつな 100%オレンジジュース	617 kcal 22.7 g
16 金	えびチャーハン 牛乳 ポテト春巻き チンゲンサイのスープ	牛乳 鶏肉 えび 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 揚げ油	しょうが にんにく 長ねぎ ホールコーン グリーンピース(生) パセリ にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	643 kcal 25.1 g
19 月	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 さつま汁 メロン	牛乳 高野豆腐 鶏肉	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 しめじ グリンピース(冷) ごぼう だいこん たまねぎ メロン	596 kcal 23.9 g
20 火	けんちんうどん 牛乳 サクサク磯大豆 白玉フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 高野豆腐 ちりめんじゃこ あおのり 豆腐	冷凍うどん 油 こんにやく さとう かたくりこ 揚げ油 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 りんご みかん缶	627 kcal 26.2 g
21 水	ご飯 牛乳 さばのねぎみそ焼き 野菜の磯香和え 根菜汁	牛乳 さば のり 豚肉 生揚げ	米 さとう こんにやく	しょうが 長ねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな だいこん しめじ	605 kcal 28.9 g
22 木	シーフードトマトクリームパスタ 牛乳 グリーンサラダ パナナケーキ	牛乳 ベーコン あさり えび いか 生クリーム こなチーズ 豆乳	スパゲッティ 油 バター さとう 小麦粉	にんにく たまねぎ しめじ ホールトマト パセリ キャベツ こまつな きゅうり だいこん パナナ	666 kcal 25.7 g
23 金	コーンピラフ 牛乳 ムサカ(ギリシャ料理) ABCスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 調理用牛乳 ピザチーズ ベーコン	米 麦 バター 油 じゃがいも 小麦粉 ABC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 にんにく こ トマト缶 キャベツ こまつな	674 kcal 24.7 g
26 月	家常豆腐丼 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 ロースハム	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま油 じゃがいも ごま	にんにく にんじん たけのこ もやし 干しいたけ しょうが キャベツ ピーマン きゅうり 冷凍みかん	657 kcal 26.7 g
27 火	麦ご飯 牛乳 アジフライ 和風ドレッシングサラダ みそけんちん汁	牛乳 あじ 豆腐 みそ	米 麦 揚げ油 小麦粉 パン粉 さとう 油	にんじん キャベツ 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	607 kcal 26.9 g
28 水	じゃこわかめご飯 牛乳 肉じゃがが煮 野菜のおかか梅肉和え	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ 粉かつお 豚肉	米 麦 油 ごま 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 もやし こまつな ねり梅	583 kcal 23.4 g
29 木	くろざとうパン 牛乳 マカロニグラタン ひよこ豆と野菜のスープ	牛乳 調理用牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 粉チーズ ひよこ豆	くろざとうパン 油 バター 小麦粉 マカロニ パン粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう にんにく キャベツ かぶ こまつな	591 kcal 23.4 g
30 金	チリビーンズライス 牛乳 コロコロマカロニサラダ メロン	牛乳 豚肉 大豆	米 麦 油 さとう じゃがいも マカロニ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ 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 りんご メロン	631 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。

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	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	617	25.0
	650	26.0



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。