

実施日 日 曜	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)
1 月	中華おこわ 牛乳 糸寒天のサラダ 青菜と豆腐のスープ 伊那のりんごジュースで作ったりんごゼリー	牛乳 ぶたにく 糸かんでん わかめ とりにく とうふ かんでん	米 もち米 ごま油 さとう 油 かたくりこ	しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん もやし きゅうり たまねぎ キャベツ こまつな 伊那のりんごジュース	583	22.3
2 火	わかめうどん 牛乳【八十八夜献立】 カリカリ揚げサラダ 抹茶白玉フルーツポンチ	牛乳 とりにく 油揚げ かまぼこ わかめ とうふ	うどん さとう 油 しらたまこ	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな キャベツ もやし きゅうり パイン缶 りんご缶 みかん缶	611	24.3
8 月	ご飯 牛乳【しんじゆく野菜の日】 のりとあさりの佃煮 車ふと野菜のうま煮 みそドレサラダ	牛乳 のり あさり とりにく みそ	米 さとう 油 こんにやく じゃがいも くるまふ ごま油	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん キャベツ こまつな	590	21.6
9 火	チキンピラフ 牛乳 ジャーマンポテト マカロニスープ	牛乳 とりにく ベーコン ウインナー	米 麦 油 じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん パセリ セロリ にんにく キャベツ	610	23.0
10 水	ココア&きなこ揚げパン 牛乳 和風ポトフ ツナサラダ	牛乳 きなこ とりにく ツナ	油 コッペンパン さとう 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 もやし	601	23.4
11 木	ご飯 牛乳 鮭(さけ)のてり焼き 野菜のおろしあえ 若竹汁	牛乳 さけ とうふ かまぼこ わかめ	米 さとう でんぷん 油	しょうが にんじん 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	515	27.2
12 金	バターライス(カレー風味) 牛乳 ギザド・デ・ポーヨ アヒアッコ アセロラサイダーゼリー【コロナ7料理】	牛乳 とりにく いんげんまめ ぶたにく ベーコン かんでん	米 バター 油 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ トマト セロリ マッシュルーム 長ねぎ ピーマン にんじん ホールコーン クリームコーン アセロラジュース	638	23.3
15 月	四川豆腐丼 牛乳 ひじきのナムル フルーツヨーグルト	牛乳 とりにく なまあげ ひじき ヨーグルト	米 麦 油 さとう かたくりこ ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ こまつな きゅうり もやし コーン もも缶 みかん缶 パイン缶	701	27.1
16 火	ご飯 牛乳 鉄火みそ 肉じゃが煮 じゃこサラダ	牛乳 だいず みそ ぎゅうにく ちりめんじゃこ	米 油 さとう ごま こんにやく じゃがいも ごま油	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん グリーンアスパラガス キャベツ	631	24.9
17 水	くろごとうパン 牛乳 アスパラととりにくのグラタン ひよこまめと野菜のスープ	牛乳 ベーコン とりにく 豆乳 チーズ ひよこまめ	くろごとうパン じゃがいも 油 バター 小麦粉 パンこ	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 にんにく キャベツ かぶ こまつな	571	24.0
18 木	シーフードマトクリームパスタ 牛乳 グリーンサラダ 白いんげん豆のケーキ	牛乳 ベーコン あさり えび いか なまクリーム チーズ 卵 白いんげんまめ	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 こまつな キャベツ きゅうり	661	27.0
19 金	麦ご飯 牛乳 焼き魚(さばの文化干し) 和風ドレッシングサラダ みそけんちん汁	牛乳 さば とうふ みそ	米 麦 油 さとう	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	572	28
22 月	野菜たっぷりビビンバ 牛乳 トックスープ くだもの(河内晩柑)	牛乳 ぶたにく だいず とりにく	米 麦 油 さとう ごま油 ごま トック(韓国もち)	にんにく こまつな もやし にんじん しょうが はくさい だいこん 河内晩柑	623	23.8
23 火	だいず入りドライカレー 牛乳 マセドアンサラダ グレープゼリー	牛乳 ぶたにく だいず かんでん	米 麦 油 かたくりこ じゃがいも さとう	たまねぎ にんにく しょうが セロリ にんじん マッシュルーム ホールコーン きゅうり 100%ぶどうジュース	625	22.4
24 水	ポテトパン 牛乳 カラフルサラダ かぶとトマトと豆のスープ	牛乳 ベーコン チーズ とりにく レンズまめ	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 こまつな キャベツ 赤ピーマン りんご にんじん にんにく かぶ トマト	534	22.3
25 木	きんぴらおこわ 牛乳 いかの香味焼き 野菜のごま浸し じゃがいもとたまねぎのみそ汁	牛乳 とりにく 油揚げ いか みそ	米 もち米 油 こんにやく さとう ごま油 ごま じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん にんにく 長ねぎ きゅうり もやし キャベツ たまねぎ こまつな	544	27.1
26 金	ぶどうパン 牛乳 白いんげん豆のクリームシチュー アスパラガスサラダ くだもの(メロン)	牛乳 とりにく いんげんまめ なまクリーム	ぶどうパン 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん にんにく パセリ キャベツ グリーンアスパラガス コーン りんご メロン	612	25.3
30 火	チキンカレーライス 牛乳 もやしのサラダ くだもの(河内晩柑)	牛乳 とりにく レンズまめ	米 麦 油 米粉 じゃがいも さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ こまつな コーン 河内晩柑	678	22.6
31 水	にんじんとツナのごはん 牛乳 わかさぎの南蛮漬け 野菜のさっぱりあえ なまあげと野菜のみそ汁	牛乳 ツナ わかさぎ なまあげ みそ	米 ごま油 油 かたくりこ さとう	にんじん 長ねぎ だいこん きゃべつ レモン たまねぎ えのき こまつな	613	25.2

◎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

3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。  
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。



心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！

