



5月給食献立予定表



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 木	牛乳 ご飯 タンドリーチキン かみかみあえ 野菜スープ	鶏肉 青大豆 牛乳 ヨーグルト	米 麦 さとう じゃがいも 油 ごま	にんじん こまつな にんにく 切干し大根 もやし たまねぎ しょうが	606	22.7		
2 金	【こどもの日献立】 牛乳 たけのこご飯 いかの天ぷら すまし汁 かしわもち	油揚げ いか 卵 小豆 牛乳	米 さとう 小麦粉 ふ 上新粉 白玉粉 油	にんじん さやいんげん こまつな たけのこ たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	699	24.2		
7 水	牛乳 ミルクパン 春キャベツのシチュー じゃこサラダ いちご	鶏肉 ひよこ豆 牛乳 生クリーム ちりめんじゃこ わかめ	ミルクパン 小麦粉 じゃがいも さとう 油 バター ごま	にんじん こまつな たまねぎ セロリー キャベツ しょうが クリームコーン もやし いちご	627	24.7		
8 木	牛乳 ご飯 八宝菜 ナムル	豚肉 いか 牛乳	米 麦 さとう 片栗粉 油 ごま	にんじん チンゲン菜 しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ 大豆もやし もやし	609	24.6		
9 金	牛乳 和風スパゲティ ごぼうのから揚げ ゆで野菜とじゃがいものサラダ	豚肉 牛乳 桜えび のり	スパゲッティ じゃがいも さとう 小麦粉 片栗粉 油	にんじん ピーマン さやいんげん にんにく しょうが たまねぎ しめじ 干しいたけ えのきたけ キャベツ ごぼう	611	25.7		
12 月	牛乳 ぶた肉のうま煮丼 もやしのごま和え みそ汁	豚肉 みそ 油揚げ 牛乳 わかめ	米 麦 こんにやく さとう 片栗粉 じゃがいも 油 ごま	にんじん こまつな しょうが ごぼう たまねぎ キャベツ 長ねぎ もやし 切干し大根	635	21.8		
13 火	牛乳 胚芽パン スペインオムレツ コールスローサラダ マカロニスープ	ハム ひよこ豆 卵 牛乳	胚芽パン じゃがいも さとう マカロニ 油	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン しょうが	607	27.6		
14 水	牛乳 ご飯 ポークストロガノフ コーンサラダ みしょうかん	豚肉 レンズ豆 牛乳 生クリーム	米 麦 小麦粉 さとう 油 バター	にんじん トマト にら にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム しょうが キャベツ ホールコーン みしょうかん	682	23.2		
15 木	牛乳 グリンピースご飯 肉じゃが煮 おひたし	豚肉 牛乳	米 麦 こんにやく じゃがいも さとう 油	にんじん さやいんげん こまつな グリンピース たまねぎ もやし えのきたけ	618	22.1		
16 金	牛乳 山菜うどん 白身魚のさつま揚げ じゃがいものごまよごし パインゼリー	鶏肉 はも たら 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ 寒天	うどん さとう 片栗粉 じゃがいも 油 ごま	にんじん 干しいたけ たまねぎ 姫たけのこ わらび えのきたけ 長ねぎ えだまめ ごぼう パインアップルジュース パイン缶	628	24.3		
19 月	牛乳 麦ご飯 鶏肉の香味焼き 和風サラダ みそ汁	鶏肉 みそ 青大豆 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	米 麦 さとう 油	にんじん しょうが 長ねぎ だいこん キャベツ にんにく たまねぎ 切干し大根 えのきたけ	617	24		
20 火	牛乳 ガーリックトースト ポトフ キャロットソースサラダ グレープフルーツゼリー	ウィンナー 鶏肉 牛乳 寒天	ソフトフランスパン じゃがいも さとう バター 油	にんじん パセリ こまつな にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり もやし ホールコーン グレープフルーツジュース	628	22.3		
21 水	牛乳 ご飯 かつおのごまだれかけ ひじき煮 吉野汁	かつお 大豆 油揚げ 牛乳 ひじき	米 麦 さとう 小麦粉 片栗粉 こんにやく 油 ごま	にんじん こまつな しょうが ごぼう 干しいたけ れんこん だいこん 長ねぎ	634	26.7		
22 木	牛乳 ブラウンビラフ バイクドポテト 豆腐入りスープ	鶏肉 豆腐 牛乳	米 じゃがいも 片栗粉 バター 油	にんじん さやいんげん こまつな 赤ピーマン にんにく たまねぎ マッシュルーム 黄ピーマン たけのこ しょうが	610	19.6		
23 金	牛乳 たんめん ぼりぼりじゃが大豆 デコポン	豚肉 大豆 牛乳	中華めん じゃがいも 片栗粉 油 ごま	にんじん こまつな にんにく しょうが きくらげ もやし 長ねぎ はくさい キャベツ デコポン	609	24.9		
27 火	牛乳 ご飯 めかじきの照り焼き くきわかめのサラダ みだくさん汁	めかじき みそ 牛乳 くきわかめ しらす干し	米 麦 さとう 片栗粉 じゃがいも 油 ごま	にんじん しょうが もやし キャベツ たまねぎ だいこん 長ねぎ	608	24		
28 水	牛乳 ぶどうパン チリコンカン もやしサラダ オレンジ	ベーコン 豚肉 大豆 牛乳 わかめ	ぶどうパン じゃがいも さとう 油 ごま	にんじん こまつな トマト たまねぎ しょうが マッシュルーム グリンピース もやし オレンジ	637	24.9		
29 木	牛乳 ご飯 マーボー豆腐 春雨サラダ	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 さとう 片栗粉 春雨 油 ごま	にんじん にら にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ 長ねぎ きゅうり キャベツ もやし きくらげ たまねぎ	619	23.1		
30 金	【お弁当給食】 発酵乳 わかめご飯 魚のカレー揚げ 野菜のごまあえ たけのこのおかか煮 ミニトマト ゆでブロッコリー	青ヒラス みそ 発酵乳 ちりめんじゃこ わかめ	米 麦 片栗粉 小麦粉 さとう 油 ごま	にんじん こまつな さやいんげん ミニトマト ブロッコリー キャベツ もやし たけのこ	619	22.9		
◎学校行事や食材料等の都合により、献立の変更並びに回数変更になることがあります。					5月分 一日あたりの平均		626	23.9
					3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準		640	24.0



こどもの日は「端午の節句」ともいいます。「端午」とは「月はじめの午の日」（端午は、物事のはじまりという意味）のことで、「午」が「五」に通じることから、毎月5日をいうようになり、それが特に5月5日に限定されるようになりました。

こどもの日の食べ物の一つに、かしの葉でもちをくるんだ「かしわもち」があります。かしの葉は、新しい芽が育つまで古い葉が落ちません。そのことから、「子孫繁栄（家系が代々続いていく）」の縁起物として、こどもの日にかしわもちが食べられるようになりました。

