

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 木	【八十八夜献立】 けんちんうどん 牛乳 ポテト磯大豆 抹茶白玉フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 あおのり 豆腐	うどん 油 こんにやく さとう でんぷん じゃがいも 白玉粉	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ こまつな パイン缶 りんご缶 みかん缶	593 kcal 22.0 g
2 金	【端午の節句(5日)献立】 中華おこわ 牛乳 ワンタンスープ セミノール	牛乳 豚肩肉 鶏肉	米 もち米 ごま油 さとう 油 ワンタンの皮	干しいたけ たけのこ水煮 にんじん さやいんげん しょうが にんにく たまねぎ もやし ぶなしめじ 長ねぎ チンゲンサイ セミノール	642 kcal 26.3 g
7 水	ごはん 牛乳 かつおでんぶ 生揚げと野菜の煮物 しらす入り和風サラダ	牛乳 粉かつお 生揚げ 豚肉 しらす干し	米 さとう ごま 油	たけのこ水煮 にんじん たまねぎ キャベツ だいこん こまつな もやし しょうが	611 kcal 26.6 g
8 木	梅じゃこチャーハン 牛乳 切干大根とひじきのサラダ にらたまスープ	牛乳 豚肉 わかめ のり ひじき ちりめんじゃこ ハム 鶏肉 豆腐 卵	米 油 ごま さとう ごま油 でんぷん	たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ水煮 長ねぎ カリカリ梅干し きゅうり 切干大根 きくらげ にら	556 kcal 25.3 g
9 金	グリーンピースご飯 牛乳 いかの香味焼き バリバリサラダ 呉汁	牛乳 いか みそ 大豆	米 麦 さとう ごま油 油 ワンタンの皮 じゃがいも	グリーンピース にんにく しょうが 長ねぎ こまつな キャベツ きゅうり にんじん だいこん	568 kcal 26.4 g
12 月	黒砂糖パン 牛乳 アスパラと鶏肉のグラタン ひよこ豆と野菜のスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 チーズ ひよこ豆	黒砂糖パン じゃがいも 油 バター 小麦粉 パン粉	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	576 kcal 24.2 g
13 火	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 さつま汁 パインアップル	牛乳 高野豆腐 鶏肉 みそ	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 ごぼう だいこん たまねぎ パインアップル	605 kcal 23.7 g
14 水	コーンピラフ 牛乳 ツナじゃがオムレツ 青菜のスープ	牛乳 鶏肉 ツナ缶 卵 豆腐	米 麦 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン パセリ にんにく エリンギ キャベツ チンゲンサイ こまつな	609 kcal 27.4 g
15 木	ごはん 牛乳 アジフライ 和風ドレッシングサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 あじ 豆腐 みそ わかめ	米 油 小麦粉 パン粉 さとう	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ えのきたけ しょうが ほうれんそう	613 kcal 27.2 g
16 金	長崎ちゃんぽん 牛乳 春巻き マンダリンオレンジ	牛乳 豚肉 えび あさり 豆乳	ちゃんぽんめん 油 ラード でんぷん ごま油 はるさめ 春巻きの皮	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 干しいたけ もやし キャベツ こまつな たけのこ水煮 マンダリンオレンジ	555 kcal 23.3 g
19 月	野菜たっぷりビビンバ 牛乳 卵とトククのスープ グレープスカッシュゼリー	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 卵 寒天	米 麦 油 さとう ごま油 ごま でんぷん トクク	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 ぶどうジュース	647 kcal 24.2 g
20 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	油 コッペパン 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	599 kcal 23.8 g
21 水	ごはん 牛乳 さばのねぎみそ焼き 野菜の磯香和え 湯葉入りすまし汁	牛乳 さば みそ のり 豆腐 湯葉	米 さとう	しょうが 長ねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな えのきたけ たまねぎ ほうれんそう	562 kcal 25.8 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 粉チーズ 卵	スパゲッティ 油 バター さとう 小麦粉 粉砂糖	にんにく たまねぎ ぶなしめじ ホールトマト パセリ キャベツ こまつな きゅうり パナナ	671 kcal 27.5 g
23 金	ごはん 牛乳 照り焼きチキン 野菜のおろし和え なめこ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	米 でんぷん さとう	にんじん もやし キャベツ こまつな だいこん なめこ 長ねぎ ほうれんそう	566 kcal 24.0 g
24 土	米粉チキンカレーライス 牛乳 もやしのサラダ メロン	牛乳 鶏肉 レンズ豆 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 メロン	693 kcal 22.7 g
27 火	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 みそ ハム	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 じゃがいも ごま	にんにく にんじん たけのこ水煮 もやし 干しいたけ しょうが キャベツ ビーマン きゅうり 冷凍みかん	657 kcal 26.7 g
28 水	ごはん 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 わかめ	米 油 でんぷん さとう ごま ごま油 こんにやく 麩	しょうが キャベツ にんじん きゅうり たけのこ水煮 長ねぎ	581 kcal 28.0 g
29 木	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 レンズ豆 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 ビーマン ホールコーン にんじん にんにく キャベツ かぶ ホールトマト 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	551 kcal 22.4 g
30 金	じゃこわかめごはん 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 アスパラガス ねり梅	590 kcal 23.8 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！



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
5月分 一日あたりの平均	602	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

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、元気な心と体を作りましょう。