

実施日	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	グリーンピースご飯 牛乳 とり肉の香味焼き おひたし みそ汁	牛乳 鶏肉 生揚げ みそ	米 麦	グリーンピース しょうが 長ねぎ にんじん きゅうり もやし キャベツ たまねぎ だいこん えのきたけ こまつな	555	25.1
2 金	中華おこわ 牛乳【端午の節句(5日)献立】 豆腐と青菜のスープ 抹茶白玉フルーツポンチ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	米 もち米 ごま油 さとう 白玉粉	しょうが 干し椎茸 たけのこ にんじん こまつな チンゲンサイ 長ねぎ にら パイン缶 りんご缶 みかん缶	593	19.7
7 水	チキンカレーライス 牛乳 もやしのサラダ デコポン	牛乳 鶏肉 レンズ豆	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 キャベツ もやし コーン デコポン	692	22.4
8 木	ホイコーロー丼 牛乳 ごぼうチップスサラダ りんご 【しんじゅく野菜の日】	牛乳 豚肉 みそ	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ 干し椎茸 長ねぎ もやし こまつな コーン ごぼう りんご	583	19.8
9 金	ご飯 牛乳 鮭のてり焼き おかかあえ いもっこ汁	牛乳 サケ 粉かつお さつま揚げ 油揚げ	米 麦 さとう ごま油 こんにゃく さつまいも じゃがいも 片栗粉	しょうが にんじん こまつな キャベツ もやし 長ねぎ	583	29.2
12 月	かつおめし 牛乳 じゃがいもの土佐煮 切干大根入りサラダ	牛乳 かつお 鶏肉 さつま揚げ 粉かつお	米 麦 油 片栗粉 さとう しらたき ごま油 じゃがいも	しょうが にんじん たけのこ こまつな 切干大根 もやし きゅうり えのきたけ	611	27.1
13 火	きな粉あげパン 牛乳 和風ポトフ ツナサラダ	牛乳 きな粉 鶏肉 大豆 ツナ	コッペパン 油 さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ ごぼう こまつな キャベツ もやし レモン	586	25.2
14 水	チリビーンズライス 牛乳 カリカリ油揚げサラダ デコポン	牛乳 豚肉 大豆 油揚げ	米 麦 油 さとう	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 キャベツ もやし きゅうり デコポン	637	25.5
15 木	ソース焼きそば 牛乳 ひよこ豆のスープ りんご	牛乳 豚肉 いか 青のり ベーコン ひよこ豆	蒸し中華麺 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな りんご	568	28.4
16 金	ご飯 牛乳 サバのごまみそ焼き おろしあえ 若竹汁	牛乳 サバ みそ 豆腐 わかめ	米 さとう ごま 油	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	571	26.2
19 月	コーンピラフ 牛乳 ツナじゃがオムレツ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ツナ 卵 豚肉	米 麦 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ にんにく キャベツ ほうれんそう	628	28.7
20 火	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 卵と野菜のみそ汁 グレープスカッシュゼリー	牛乳 高野豆腐 豚肉 鶏肉 みそ 卵 寒天	米 麦 油 さとう じゃがいも 片栗粉	しょうが 長ねぎ エリンギ にんじん だいこん グリーンピース たまねぎ えのきたけ こまつな ぶどうジュース	618	25.5
21 水	わかめご飯 牛乳 肉じゃが煮 梅肉あえ	牛乳 わかめ 豚肉 生揚げ	米 麦 油 さとう こんにゃく じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし こまつな 梅干し	608	23.0
22 木	鶏南蛮うどん 牛乳 レモンドレッシングサラダ 冷凍みかん	牛乳 昆布 鶏肉 油揚げ ツナ	うどん 片栗粉 じゃがいも さとう 油	しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな 長ねぎ ブロッコリー えだまめ レモン 冷凍みかん	562	24.6
23 金	みそカツ丼 牛乳 さつま汁 みしょうかん	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 さつま揚げ	米 麦 油 小麦粉 パン粉 ごま油 さとう さつまいも	キャベツ こまつな にんにく ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ みしょうかん	617	24.1
27 火	和風スープスパゲッティ 牛乳 アスパラガス入りサラダ バナナケーキ	牛乳 ベーコン 昆布 卵	スパゲッティ オリーブ油 さとう 片栗粉 じゃがいも 油 小麦粉 バター 粉砂糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 干し椎茸 えのきたけ こまつな コーン アスパラガス バナナ	680	22.1
28 水	五目チャーハン 牛乳 トマトドレッシングサラダ 鶏ささみのスープ	牛乳 豚肉 いか 鶏肉 豆腐	米 麦 油 さとう 片栗粉 春雨 ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん コーン グリーンピース もやし きゅうり キャベツ たまねぎ トマト チンゲンサイ	574	27.4
29 木	まるパン 牛乳 ポテトコロッケ ボイル野菜 ABCスープ	牛乳 豚肉 ベーコン	まるパン じゃがいも 油 ポテトフレーク 小麦粉 パン粉 ABCマカロニ	たまねぎ キャベツ こまつな セロリ にんじん コーン ほうれんそう	606	23.7
30 金	中華丼 牛乳 まめまめサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 なたと いか ひよこ豆 大豆 ツナ	米 麦 油 片栗粉 ごま油 さとう	たまねぎ にんじん たけのこ はくさい しょうが チンゲンサイ きゅうり キャベツ レモン オレンジ	587	25.6

◎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	603	24.9
	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！

早寝・早起き
を心がける

朝・昼・夕の
3食をしっかり
食べる

日中は
元気に
体を動かす