

実施日	曜日	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	金	グリーンピースご飯 牛乳 鮭のごま焼き おひたし みそ汁	牛乳 サケ みそ 生揚げ	米 麦 油 さとう ごま	グリーンピース しょうが 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	563	31.2
7	木	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
8	金	抹茶あげパン 牛乳【八十八夜献立】 和風ポトフ 【しんじゅく野菜の日】 ツナサラダ	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 大豆 ツナ	コッペパン 油 さとう グラニュー糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ ごぼう エリンギ こまつな キャベツ もやし レモン	597	24.9
11	月	鶏南蛮うどん 牛乳 じゃがいもの包み揚げ みしょうかん	牛乳 昆布 鶏肉 油揚げ ツナ	うどん 片栗粉 油 じゃがいも ギョウサの皮 マヨネーズ(エッグケア)	しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな 長ねぎ 美生柑	625	25.5
12	火	五目チャーハン 牛乳 トマトドレッシングサラダ にらたまスープ	牛乳 豚肉 いか 鶏肉 豆腐 卵	米 麦 油 さとう 片栗粉	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん コーン もやし きゅうり キャベツ たまねぎ トマト えのきたけ にら	581	26.3
13	水	チキンカレーライス 牛乳 じゃこサラダ デコポン	牛乳 鶏肉 レンズまめ ちりめんじゃこ	米 麦 油 米粉 じゃがいも さとう はちみつ ごま油	たまねぎ にんにく にんじん こまつな もやし キャベツ デコポン	689	24.5
14	木	ご飯 鉄火みそ 牛乳 八珍豆腐 生姜ドレッシングサラダ	牛乳 大豆 みそ 鶏肉 いか 豆腐	米 油 さとう 片栗粉 ごま油	ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ 干し椎茸 しょうが にら だいこん もやし こまつな	616	29.1
15	金	ご飯 牛乳 サバ文化干し おろしあえ 若竹汁	牛乳 サバ 豆腐 わかめ	米 さとう 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	28.2
18	月	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 豚汁 グレープゼリー	牛乳 高野豆腐 豚肉 鶏肉 生揚げ みそ 寒天	米 麦 油 さとう こんにやく じゃがいも	しょうが 長ねぎ 干し椎茸 にんじん だいこん ごぼう たまねぎ グレープジュース	631	25.4
19	火	和風スープスパゲッティ 牛乳 切干大根入りサラダ メープルシロップケーキ	牛乳 鶏肉 昆布 卵 豆乳	スパゲッティ オリーブ油 ごま油 片栗粉 油 さとう 小麦粉 メープルシロップ 粉砂糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 干し椎茸 まいたけ えのきたけ パセリ 切干大根 もやし きゅうり こまつな	654	22.9
20	水	黒砂糖パン 牛乳 アスパラガスとポテトのグラタン ひよこ豆と野菜のスープ	牛乳 ウインナー 鶏肉 豆乳 ひよこ豆 ピザチーズ	黒砂糖パン 油 じゃがいも 小麦粉	アスパラガス たまねぎ にんじん エリンギ コーン キャベツ かぶ こまつな	603	23.9
21	木	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 こんにやく 油 じゃがいも さとう	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	622	23.9
22	金	みそカツ丼 牛乳 さつま汁 冷凍パイ	牛乳 鶏肉 みそ 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 冷凍パイ	642	22.2
23	土	チリビーンズライス フライドポテト オレンジジュース	豚肉 大豆	米 麦 油 さとう じゃがいも	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 オレンジジュース	651	21.2
26	火	鮭ご飯 牛乳 五目きんぴら じゃがもち汁	牛乳 サケ 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	米 麦 油 こんにやく さとう ごま油 片栗粉 じゃがいも	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ だいこん 長ねぎ こまつな	617	24.7
27	水	ホイコーロー丼 牛乳 ごぼうチップスサラダ 冷凍みかん	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 こまつな もやし コーン ごぼう 冷凍みかん	605	20.6
28	木	コーンピラフ 牛乳 ツナじゃがオムレツ ABCスープ	牛乳 鶏肉 ツナ 卵	米 麦 油 じゃがいも ABCマカロニ	たまねぎ にんじん エリンギ コーン パセリ にんにく キャベツ ほうれんそう	660	29.8
29	金	かつおめし 牛乳 じゃがいもの土佐煮 大根とひじきのサラダ	牛乳 かつお 鶏肉 さつま揚げ ひじき 粉かつお	米 麦 油 片栗粉 さとう しらたき じゃがいも	しょうが にんじん たけのこ こまつな だいこん キャベツ きゅうり コーン	626	27.5

◎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

619 25.1  
650 26.0

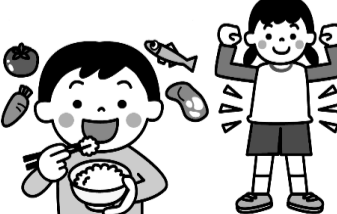
新学期が始まって早くも1ヶ月が経とうと  
しています。新しい環境の中でたまった疲れ  
が出てくる時期です。

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。



### 学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を  
提供することで、成長期にあ  
る子どもたちの健康の保持増進・  
体位の向上を図ります。



給食時間における準備から  
片付けの実践活動を通し、  
望ましい食習慣と食に関する  
実践力を身に付けます。



給食に郷土食や行事食を  
提供することを通じ、地域の  
文化や伝統に対する理解と関心  
を深めます。

