



日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間・ 熱や力になる	赤の仲間・ 血や肉になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 金	山菜おこわ	○	さわらのごまそ焼き 梅ドレッシングサラダ 沢煮わん	米,もち米,ひまわり油,つきこんにやく, さとう,白すりごま,でんぶん	牛乳,鶏肉,油揚げ,さわら,みそ, わかめ,粉かつお,豚肉,豆腐	にんじん,干しいたけ,もやし,キャベツ, きゅうり,わい梅,だいこん,えのきたけ, 長ねぎ,こまつな	634 kcal 30.0 g
<b>季節の料理①</b>							
7 木	ごはん	○	肉じゃが じゃこ・油揚げのサラダ 甘夏みかん	米,麦,ひまわり油,こんにやく, じゃがいも,さとう	牛乳,豚肉,ちりめんじゃこ,油揚げ	にんじん,たまねぎ,グリーンピース, こまつな,だいこん,もやし,あまなつ	666 kcal 23.9 g
8 金	あんかけチャーハン	シ ョ ア	はるまき わかめスープ	米,麦,ひまわり油,さとう,でんぶん, ごま油,はるさめ,春巻きの皮,小麦粉	発酵乳,卵,豚肉,なると(卵不使用), 豚ひき肉,鶏肉,豆腐,わかめ	にんにく,しょうが,きくらげ,にんじん, たまねぎ,はくさい,チンゲンサイ, 長ねぎ,干しいたけ,たけのこ,もやし, だいこん,こまつな	664 kcal 24.1 g
11 月	ミルクパン	○	さけのホワイトソース焼き 野菜とじゃが芋のサラダ レタスとトマトのスープ	ミルクパン,バター,小麦粉, ひまわり油,じゃがいも,さとう	牛乳,さけ,生クリーム,ベーコン,豚肉	にんにく,たまねぎ,にんじん, ホールコーン,パセリ,キャベツ, もやし,えのきたけ,トマト,レタス	618 kcal 28.6 g
12 火	クファージュシー	○	マーミナチャンブルー もずくスープ	米,麦,ひまわり油,こんにやく, さとう,ごま油	牛乳,粉かつお,豚ひき肉, さつま揚げ,昆布,ベーコン, 生揚げ,ツナ,卵,鶏肉,もずく	しょうが,にんじん,さやいんげん, にんにく,たまねぎ,もやし,にら, たけのこ,えのきたけ,長ねぎ,こまつな	601 kcal 25.1 g
<b>沖縄県の料理</b>							
13 水	京風うどん	○	ちくわのいそべ揚げ 野菜のごまみそあえ	うどん,さとう,でんぶん,ひまわり油 小麦粉,白練りごま	牛乳,鶏肉,油揚げ,焼き竹輪, あおのり,みそ	にんじん,だいこん,しめじ,長ねぎ, こまつな,もやし,キャベツ,さやいんげん	617 kcal 24.6 g
14 木	ドライカレー	○	コールスローサラダ かきたまスープ	米,麦,ひまわり油,小麦粉, はちみつ,でんぶん	牛乳,豚ひき肉,レンズまめ, ベーコン,卵	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリー, にんじん,ホールコーン,トマト, グリーンピース,キャベツ,ほうれんそう, はくさい,えのきたけ,長ねぎ	650 kcal 22.4 g
15 金	ごはん	○	車ふと野菜のうま煮 和風サラダ みしょうかん	米,麦,ひまわり油,こんにやく, じゃがいも,車ふ,さとう,ごま油,白ごま	牛乳,鶏肉,ちりめんじゃこ	ごぼう,にんじん,たまねぎ, さやえんどう,もやし,キャベツ, こまつな,みしょうかん	621 kcal 21.7 g
18 月	ごはん	○	まつかぜ焼き 切干大根の炒め物 ためき汁	米,麦,パン粉,さとう,でんぶん, 白ごま,ひまわり油,ごま油, こんにやく	牛乳,鶏ひき肉,豆腐,みそ, ベーコン,油揚げ	たまねぎ,しょうが,にんにく,にんじん, もやし,チンゲンサイ,きりぼしだいこん, ごぼう,だいこん,長ねぎ,こまつな	605 kcal 24.2 g
19 火	ピザトースト	○	ポトフ フルーツヨーグルト	食パン,ひまわり油,じゃがいも	牛乳,ベーコン,ロースハム,チーズ, 鶏肉,フランクフルト,ヨーグルト	たまねぎ,マッシュルーム,にんじん, ピーマン,キャベツ,パイン缶, みかん缶,黄桃缶,りんご缶	619 kcal 24.7 g
20 水	回鍋肉丼	○	五目スープ オレンジゼリー	米,麦,ひまわり油,さとう, でんぶん,ごま油,はるさめ,さとう	牛乳,豚肉,みそ,生揚げ, ベーコン,粉寒天	にんにく,しょうが,にんじん, たけのこ,干しいたけ,たまねぎ, キャベツ,ピーマン,だいこん, えのきたけ,長ねぎ,にら,オレンジジュース	664 kcal 23.1 g
21 木	ツナトマト スパゲッティ	○	マクドドレッシング サラダ キャラメルポテト	スパゲッティ,ひまわり油,さとう, さつまいも,はちみつ,バター	牛乳,ベーコン,ツナ,粉チーズ, 生クリーム	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム,トマト,パセリ,キャベツ, きゅうり,こまつな,ホールコーン	719 kcal 23.5 g
22 金	ごはん	○	さばの韓国風焼き チョレギサラダ ビーフンスープ	米,麦,さとう,ごま油,さとう, でんぶん,ビーフン	牛乳,さば,わかめ,ベーコン,豆腐	にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ, きゅうり,もやし,チンゲンサイ,たまねぎ, だいこん,長ねぎ	659 kcal 23.2 g
25 月	中華丼	○	バリバリサラダ メロン	米,麦,ひまわり油,さとう,でんぶん, ごま油,ワタンの皮	牛乳,豚肉,なると(卵不使用), 生揚げ,えび,いか	にんにく,しょうが,きくらげ,にんじん, たけのこ,たまねぎ,はくさい, チンゲンサイ,きゅうり,もやし, だいこん,こまつな,アンデスメロン	652 kcal 24.8 g
26 火	ごはん & のりの佃煮	○	ちくさ焼き ごまドレサラダ とん汁	米,麦,さとう,ひまわり油,白練りごま, こんにやく	牛乳,のり,粉かつお,鶏ひき肉, 芽ひき,卵,豚肉,油揚げ,みそ	しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ, 干しいたけ,万能ねぎ,もやし, キャベツ,こまつな,ごぼう,だいこん,長ねぎ	623 kcal 26.7 g
27 水	ハニートースト	○	クリームシチュー マカロニのサラダ	食パン,バター,はちみつ,小麦粉, ひまわり油,じゃがいも, ジェルマカロニ,さとう	牛乳,鶏肉,ひよこまめ,生クリーム	にんにく,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,パセリ,きゅうり, キャベツ,もやし,ホールコーン	611 kcal 21.3 g
28 木	ゆかりごはん	○	かつおの甘辛揚げ 野菜の土佐和え のっぺい汁	米,麦,白ごま,ひまわり油, でんぶん,さとう,こんにやく	牛乳,かつお,粉かつお,豚肉, 油揚げ	ゆかり,しょうが,にんじん,もやし, キャベツ,だいこん,こまつな,長ねぎ	632 kcal 29.1 g
<b>季節の料理②</b>							
29 金	ジャージャーめん	○	じゃこサラダ フルーツポンチ	蒸し中華めん,ひまわり油, さとう,でんぶん,ごま油,白ごま	牛乳,豚ひき肉,鶏ひき肉,みそ, ちりめんじゃこ,粉寒天	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, たけのこ,干しいたけ,長ねぎ,もやし, だいこん,こまつな,パイン缶, みかん缶,黄桃缶,りんご缶	648 kcal 25.0 g

◎ 学校行事等の都合により、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	639 kcal 24.8 g
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準	640 kcal 24.0 g