



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月	かてめし	○ <small>埼玉県の料理</small>	ゼリーフライ ツナと野菜のからし和え みそ汁(大根・かぶ)	牛乳,粉かつお,昆布,油揚げ, おから,卵,ツナ,豆腐,みそ,わかめ	米,麦,ひまわり油,こんにゃく, さとう,じゃがいも,小麦粉	ごぼう,にんじん,干しこじたけ, 干すいき,たまねぎ,長ねぎ,もやし, キャベツ,だいこん,かぶ,えのきだけ, かぶ(葉)	685 kcal 21.5 g
2火	ハヤシライス	○	マカロニと野菜のサラダ くだもの	牛乳,豚肉,みそ,生クリーム	米,麦,ひまわり油,バター, 小麦粉,さとう,マカロニ	にんにく,セロリー,たまねぎ, にんじん,しめじ,マッシュルーム, トマト,グリンピース,キャベツ, もやし,きゅうり,くだもの	666 kcal 20.1 g
8月	ひじきごはん	発酵乳	さばのカレー風味焼き もやしサラダ みそ汁(じゃがいも)	発酵乳,粉かつお,鶏ひき肉, 芽ひじき,油揚げ,さば,みそ	米,麦,ひまわり油,こんにゃく, さとう,ごま油,じゃがいも	ごぼう,にんじん,干しこじたけ, さやいんげん,たまねぎ,にんにく, しょうが,もやし,こまつな,きゅうり, ホールコーン,えのきだけ,キャベツ	661 kcal 27.0 g
9火	きなこ揚げパン	○	ワンタンスープ パンバンジーサラダ くだもの	牛乳,きな粉,豚肉,なると(卵不使用), 鶏ささ身,みそ	ひまわり油,コッペパン,さとう, ワンタンの皮,ごま油,白練りごま	にんじん,干しこじたけ,たけのこ, もやし,はくさい,長ねぎ,こまつな, キャベツ,しょうが,にんにく, くだもの	602 kcal 24.9 g
10水	ごはん & のりの佃煮	○	じゃがいものそぼろ煮 野菜のおひたし	牛乳,ほしのり,粉かつお, 鶏ひき肉,焼き竹輪(卵不使用), 生揚げ	米,麦,さとう,ひまわり油, じゃがいも,こんにゃく,でんぶん	しょうが,にんじん,たまねぎ, グリンピース,もやし,キャベツ, こまつな	628 kcal 22.7 g
11木	ツナトマト スパゲッティ	○	フレンチサラダ かきたまスープ	牛乳,ベーコン,ツナ,粉チーズ, 鶏肉,卵	スパゲッティ,ひまわり油, さとう,でんぶん	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, キャベツ,もやし,きゅうり,はくさい, えのきだけ,こまつな	615 kcal 26.2 g
12金	マーポー豆腐丼	○	わかめサラダ パインゼリー	牛乳,豚ひき肉,みそ,豆腐, わかめ,ちりめんじゃこ,粉寒天	米,麦,ひまわり油,さとう, でんぶん,ごま油	にんにく,しょうが,たけのこ, にんじん,たまねぎ,干しこじたけ, 長ねぎ,にら,もやし,キャベツ, パインジュース	639 kcal 24.6 g
15月	チキンライス	○	洋風たまご焼き マカロニスープ	牛乳,鶏肉,豚ひき肉,卵, 牛乳,チーズ,ベーコン	米,麦,ひまわり油,バター, じゃがいも,マヨネーズ,マカロニ	にんにく,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム,グリンピース, さやいんげん,キャベツ,こまつな	673 kcal 25.3 g
16火	ごはん	○	鮭の照り焼き じゃがいもの味噌きんぴら 沢煮わん	牛乳,さけ,さつま揚げ,みそ, 豚肉,豆腐	米,麦,さとう,でんぶん, ごま油,じゃがいも,こんにゃく	しょうが,にんじん,さやいんげん, だいこん,えのきだけ,長ねぎ,こまつな	618 kcal 26.3 g
17水	ガーリックトースト	○	クリームシチュー グリーンサラダ	牛乳,鶏肉,いんげんまめ, 生クリーム	食パン,オリーブ油,バター, ひまわり油,小麦粉じゃがいも, さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん, ホールコーン,しめじ,パセリ, キャベツ,もやし,きゅうり, グリーンアスパラガス	632 kcal 22.1 g
18木	春雨ブルコギ丼 <small>韓国の料理</small>	○	チョレギサラダ トックスープ	牛乳,豚肉,みそ,わかめ, 鶏肉,豆腐	米,麦,ひまわり油,さとう, でんぶん,はるさめ,ごま油, トック	たまねぎ,にんじん,もやし,たけのこ, 干しこじたけ,りんご,しょうが, にんにく,にら,キャベツ,きゅうり, こまつな,だいこん,えのきだけ, 長ねぎ	625 kcal 22.2 g
19金	五目うどん	○	竹輪のいそべ揚げ じゃこと野菜のからし和え	牛乳,豚肉,油揚げ,あおのり 焼き竹輪(卵不使用), ちりめんじゃこ	うどん,さとう,ひまわり油 小麦粉,でんぶん	にんじん,たまねぎ,だいこん, 干しこじたけ,長ねぎ,こまつな, もやし,キャベツ	607 kcal 24.1 g
22月	チリミートトースト	○	マカロニボトフ ブルーベリーヨーグルト	牛乳,豚ひき肉,レンズまめ, チーズ,鶏肉,ヨーグルト	食パン,ひまわり油,小麦粉, じゃがいも,マカロニ,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,マッシュルーム, ホールコーン,キャベツ, ブルーベリー,レモン	632 kcal 27.2 g
23火	炊き込みいなり	○	スタミナ塩ちゃんこ 黒糖大豆	牛乳,鶏ひき肉,油揚げ,豚肉, 生揚げ,大豆	米,麦,さとう,ごま油,黒砂糖, でんぶん	しょうが,にんじん,干しこじたけ, さやいんげん,にんにく,もやし, キャベツ,えのきだけ,長ねぎ, こまつな	644 kcal 27.7 g
24水	五目あんかけ焼きそば	○	ツナサラダ 白玉フルーツポンチ	牛乳,豚肉,なると(卵不使用),ツナ	ひまわり油,蒸し中華めん, さとう,でんぶん,ごま油, しらたま	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,もやし,チキンサイ, きゅうり,キャベツ,だいこん, パイン缶,黄桃缶,みかん缶,りんご缶	632 kcal 22.0 g
25木	かつおめし <small>高知県の料理</small>	○	じゃがいもの土佐煮 みそドレサラダ はちみつゆずゼリー	牛乳,粉かつお,かつお,鶏肉, 生揚げ,わかめ,みそ,粉寒天	米,麦,米粉,さとう,こんにゃく, じゃがいも,ひまわり油,はちみつ	しょうが,にんじん,たけのこ, さやいんげん,キャベツ,もやし, きゅうり,ゆず	643 kcal 24.9 g
26金	ごはん & しそひじき	○	和風ミートローフ じゃこと野菜のおひたし みそ汁(大根・油揚げ)	牛乳,芽ひじき,豚ひき肉, 鶏ひき肉,豆腐,みそ, ちりめんじゃこ,油揚げ	米,麦,さとう,白ごま, パン粉,でんぶん	ゆかり,たまねぎ,しょうが,にんじん, もやし,キャベツ,だいこん, えのきだけ,長ねぎ	612 kcal 26.4 g
30火	ポークカレーライス	○	コールスローサラダ 冷凍みかん	牛乳,豚肉,チーズ	米,麦,ひまわり油,バター,小麦粉, ひまわり油,じゃがいも,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,しめじ,トマト,もやし, キャベツ,きゅうり,ホールコーン, 冷凍みかん	672 kcal 20.3 g
31水	豚キムチ丼	○	春雨サラダ もずくスープ	牛乳,豚かた肉,生揚げ,みそ, 鶏肉,もずく	米,麦,ひまわり油,さとう,でんぶん, ごま油,はるさめ,ひまわり油	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,白菜キムチ(エビ不使用), はくさい,もやし,にら,だいこん, キャベツ,きゅうり,たけのこ, えのきだけ,長ねぎ,こまつな	638 kcal 24.4 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

638 kcal
24.2 g

3・4年生 一人あたりの食事摂取基準

640 kcal
24.0 g