

実施日		献立名	材 料 名			栄 養 価
日	曜		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	水	かきたまうどん 牛乳 かりかり油揚げサラダ 抹茶白玉フルーツポンチ 【八十八夜献立】	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ 豆腐	うどん さとう 片栗粉 油 白玉粉	にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな キャベツ もやし きゅうり パイン缶 りんご缶 みかん缶	600 kcal たんぱく質 24.3 g
2	木	中華ちまき 牛乳 【端午の節句(5日)献立】 ワンドンスープ 河内晩柑	牛乳 豚肉 いか 鶏肉 なたと	もち米 油 ごま油 ワンドンの皮	しょうが 干ししいたけ たけのこ にんじん もやし しめじ 長ねぎ チンゲンサイ 河内晩柑	576 kcal 26.8 g
7	火	チャーハン 牛乳 ポテト春巻き チンゲンサイのスープ	牛乳 焼き豚 鶏肉 卵 ハム	米 油 じゃがいも マヨネーズ(エッグフリー) 春巻きの皮 小麦粉	しょうが 長ねぎ にんじん ホールコーン グリーンピース たまねぎ パセリ にんにく キャベツ チンゲンサイ	671 kcal 24.2 g
8	水	春野菜カレー ジョア もやしのサラダ メロン	ジョア 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 アスパラ 春キャベツ キャベツ もやし ホールコーン メロン	628 kcal 19.9 g
9	木	ごはん 鉄火みそ 牛乳 生揚げと野菜の煮物 しらす入り和風サラダ	牛乳 大豆 みそ 生揚げ 豚肉 しらす干し	米 油 さとう ごま	ごぼう たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん だいこん もやし こまつな しょうが	632 kcal 26.2 g
10	金	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	コッペパン さとう 油 ごま	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	567 kcal 23.2 g
13	月	グリーンピース入りひじきご飯 牛乳 いかの香味焼き 野菜のごま浸し 呉汁	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ いか みそ 大豆	米 麦 油 さとう こんにゃく ごま油 ごま じゃがいも	にんじん グリンピース にんにく しょうが 長ねぎ きゅうり もやし キャベツ だいこん こまつな	557 kcal 28.7 g
14	火	とりごぼうピラフ 牛乳 スパイシービーンズ 米粉マカロニスープ	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉	米 麦 油 さとう 片栗粉 じゃがいも 米粉マカロニ	にんにく ごぼう マッシュルーム ホールコーン さやえんどう たまねぎ キャベツ にんじん こまつな	615 kcal 23.3 g
15	水	マーボー豆腐丼 牛乳 じゃがいもの中華風ごま和え 冷凍みかん	牛乳 豚肉 みそ 押し豆腐 ハム	米 麦 油 三温糖 片栗粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干ししいたけ にら もやし きゅうり 冷凍みかん	660 kcal 26.8 g
16	木	ごはん 牛乳 鯖のねぎみそ焼き 野菜の磯香あえ 湯葉入りすまし汁	牛乳 さば みそ 刻みのり 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 たまねぎ ほうれんそう	562 kcal 25.8 g
17	金	チリビーンズライス 牛乳 コロコロマカロニサラダ おひさまゼリー	牛乳 豚肉 大豆 寒天	米 麦 油 さとう じゃがいも マカロニ	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 トマトジュース キャベツ きゅうり ホールコーン りんご オレンジジュース	652 kcal 24.7 g
20	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 ひよこめ	黒砂糖パン じゃがいも 油 バター 小麦粉 パン粉	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	571 kcal 24.0 g
21	火	野菜たっぷりビビンバ 牛乳 卵とトックのスープ 河内晩柑	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 卵	米 麦 油 さとう ごま油 ごま 片栗粉 トック	にんにく こまつな もやし にんじん しょうが はくさい だいこん 干ししいたけ 長ねぎ 河内晩柑	626 kcal 24.4 g
22	水	麦ご飯 牛乳 アジのカレーフライ 和風ドレッシングサラダ 具だくさんみそ汁	牛乳 あじ 豆腐 みそ	米 麦 油 小麦粉 パン粉 さとう	にんじん キャベツ もやし えのきたけ しょうが たまねぎ だいこん こまつな	614 kcal 27.4 g
23	木	いかとあさりの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 いか 生クリーム 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 しめじ ホールトマト パセリ こまつな キャベツ きゅうり パナナ	665 kcal 25.8 g
24	金	全校遠足 (お弁当を持参してください)				
27	月	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 豚汁 グレープスカッシュゼリー	牛乳 高野豆腐 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ 寒天	米 麦 油 さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが 長ねぎ 干ししいたけ にんじん しめじ グリンピース ごぼう だいこん こまつな ぶどうジュース	610 kcal 25.7 g
28	火	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 卵 豆腐	米 麦 バター 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 えのき キャベツ にんにく チンゲンサイ こまつな	599 kcal 26.6 g
29	水	ごはん 牛乳 かつおのごまがらめ 野菜のおろしあえ 若竹汁	牛乳 かつお 豆腐 生わかめ	米 油 片栗粉 さとう ごま あられ麴	しょうが にんじん もやし こまつな えのき きゅうり だいこん たけのこ 長ねぎ	581 kcal 28.5 g
30	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 बी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	560 kcal 22.6 g
31	金	じゃこわかめご飯 牛乳 肉じゃが煮 野菜のおかか梅肉和え	牛乳 わかめ 粉かつお ちりめんじゃこ 豚肉	米 麦 油 ごま こんにゃく 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 アスパラガス ねり梅	593 kcal 23.9 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。

こころからだげんき

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

エネルギー
(kcal)
 たんぱく質
(g)

5月分 一日あたりの平均
 607
 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、元気な心と体をつくり
 ましょう。