



献立表



実施日		献立名	飲用牛乳	6つの基礎食品群とその働き						エネルギーたんぱく質	
日	曜日			おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
				[1群] 魚介・肉・卵・豆・豆製品	[2群] 牛乳・乳製品・小魚・海藻	[3群] 緑黄色野菜	[4群] その他の野菜・果物	[5群] 穀類・いも類・砂糖	[6群] 油脂類		
1	木	コーンピラフ マンハッタン風クラムチャウダー カリカリ揚げ入りサラダ 抹茶ミルクゼリー 	○ ベーコン 鶏肉 いんげんまめ あさり 油揚げ	飲用牛乳 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	にんじん トマト缶 こまつな	たまねぎ ホールコーン マヨネーズ缶 グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも はちみつ さとう	油	787 27.3	kcal g	
		八十八夜									
2	金	中華おこわ 具沢山五目スープ きなこよもぎ団子 	○ 豚肉 大豆 鶏肉 豆腐 きな粉	飲用牛乳	にんじん こまつな 冷凍よもぎ	たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく もやし 長ねぎ	米 もち米 白玉粉 上新粉 さとう	ごま油 油	732 30.9	kcal g	
		こどもの日(5日)									
5	月	こどもの日									
6	火	振替休日									
7	水	チキンカレーライス じゃこと大豆のサラダ 冷凍みかん	○ 鶏肉 レンズまめ 大豆	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん トマト缶 こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし 冷凍みかん	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 ごま油	879 29.1	kcal g	
8	木	広東麺 野菜のピリ辛中華和え マーラーカオ(中華風蒸しパン)	○ 豚肉 なると あさり 卵	飲用牛乳 調理用牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが 長ねぎ きくらげ たけのこ はくさい もやし きゅうり だいこん	冷凍ラーメン さとう 片栗粉 小麦粉	油 ごま油 黒ごま	752 32.5	kcal g	
9	金	麦ご飯 のりとあさりの佃煮 サバの文化干し 野菜のからし和え みそけんちょう汁	○ あさり さば 鶏肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 のり	にんじん こまつな	もやし だいこん 長ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも	油 ごま油	795 40.0	kcal g	
12	月	キャロットライス コック・オー・ヴァン(鶏肉の煮込み) 生パスタのソテー 	○ 鶏肉 レンズまめ ベーコン	飲用牛乳	にんじん トマト缶 フロッキー ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ えのきだけ ぶなしめじ	米 さとう 小麦粉 生パスタ	油	806 31.6	kcal g	
		世界の料理(フランス)									
13	火	深川飯 サケの焼き漬け きゅうりとわかめの酢の物 豚汁 	○ あさり 油揚げ さけ 豚肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが ごぼう キャベツ きゅうり だいこん 長ねぎ	米 麦 さとう はるさめ こんにゃく	油 ごま油	771 39.6	kcal g	
14	水	五目うどん ひじきとツナの和え物 白玉フルーツポンチ	○ 鶏肉 油揚げ ツナ 豆腐	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ キャベツ パイン缶 黄桃缶 みかん缶	冷凍うどん さとう 白玉粉	油	740 27.8	kcal g	
15	木	麦ご飯 ザーサイ炒め 回鍋肉(ホイコーロー) 野菜と竹輪の香味サラダ	○ 豚肉 赤みそ 八丁みそ 焼き竹輪	飲用牛乳	にんじん 赤ピーマン こまつな	ザーサイ にんにく しょうが 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	米 麦 さとう はちみつ 片栗粉	ごま油 油	740 26.3	kcal g	

実施日		献立名	飲用牛乳	6つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質	
日	曜日			おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
				[1群] 魚介・肉・卵・豆・豆製品	[2群] 牛乳・乳製品・小魚・海藻	[3群] 緑黄色野菜	[4群] その他の野菜・果物	[5群] 穀類・いも類・砂糖	[6群] 油脂類		
16	金	ぶどうパン ポテトの重ね焼き きゃべつとかぶのスープ メロン 	○ 鶏肉 ベーコン	飲用牛乳 調理用牛乳 スキムミルク 粉チーズ	にんじん トマト缶 パセリ かぶ葉	にんにく たまねぎ しょうが キャベツ かぶ メロン	ぶどうパン じゃがいも さとう	バター 油	762 24.2	kcal g	
19	月	きのこの和風ピラフ タンドリーフィッシュ ポテトチップス入りサラダ レンズ豆と野菜のスープ	○ ベーコン 鶏肉 まとうだい レンズまめ	飲用牛乳 プレーヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ エリンギ グリーンピース にんにく しょうが もやし ホールコーン キャベツ	米 麦 じゃがいも さとう	油	771 32.9	kcal g	
20	火	サケとアスパラのクリームスパゲッティ 鶏そぼろのみそドレサラダ みかんサイダーゼリー 	○ さけ 鶏肉 赤みそ	飲用牛乳 調理用牛乳 粉チーズ 粉寒天	にんじん グリーンアスパラガス 赤パプリカ こまつな	たまねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが きゅうり キャベツ みかん缶	スパゲッティ 小麦粉 さとう	油 バター ごま油	800 32.6	kcal g	
21	水	手作りシナモンロール ボークビーンズ バーベキューチキンサラダ	○ 豚肉 大豆 鶏肉	飲用牛乳 スキムミルク	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり レモン汁 しょうが 長ねぎ	強力粉 小麦粉 さとう グラニュー糖 じゃがいも 三温糖	バター オリーブ油 油	766 36.2	kcal g	
22	木	もちきびご飯 大豆入りミートコロック キャベツとツナのソテー みそ汁	○ 鶏ひき肉 大豆 ツナ 油揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ にんにく キャベツ ホールコーン えのきたけ 長ねぎ	米 きび じゃがいも さとう 小麦粉 パン粉	油	862 29.7	kcal g	
23	金	麻婆豆腐丼 バンサンスー（中華風春雨サラダ） 沖縄産パイナップル 	○ 豚肉 大豆 あさり 赤みそ 八丁みそ 押し豆腐 ロースハム	飲用牛乳	にら	にんにく しょうが 長ねぎ 干ししいたけ たまねぎ もやし きゅうり ハインアッフル	米 麦 さとう 片栗粉 はるさめ	油 ごま油	780 32.1	kcal g	
26	月	ご飯 初カツオの揚げ煮  野菜のわさびじょうゆ和え 具沢山みそ汁 郷土料理（高知県）	○ かつお 鶏肉 豆腐 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	こまつな にんじん	しょうが キャベツ もやし だいこん ごぼう 長ねぎ	米 片栗粉 小麦粉 さとう じゃがいも	油	762 37.7	kcal g	
27	火	スパゲッティミートソース 卵入りチーズスープ 小玉すいか	○ ベーコン 鶏肉 あさり レンズまめ ベーコン 卵	飲用牛乳 粉チーズ	にんじん トマト缶 パセリ こまつな	にんにく たまねぎ ぶなしめじ 小玉すいか	スパゲッティ パン粉	油	748 36.8	kcal g	
28	水	グリーンピースご飯  シシャモの天ぷら きゅうりと大根のしょうがじょうゆかけ じゃがいものそぼろ煮	○ 鶏肉	飲用牛乳 ししゃも	にんじん こまつな ほうれんそう	グリーンピース きゅうり だいこん しょうが たまねぎ	米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう 片栗粉	油	810 33.0	kcal g	
29	木	手作りピザパン ポトフ アスパラ入りツナサラダ 	○ ベーコン ボンレスハム ベーコン 豚肉 ワカメ レンズまめ ツナ	飲用牛乳 スキムミルク ピザ用チーズ	トマト缶 ピーマン にんじん こまつな グリーンアスパラガス	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ しょうが	強力粉 小麦粉 さとう じゃがいも	油 ごま油	795 34.7	kcal g	
30	金	根菜鶏そぼろ丼 のりじゃが 豆腐とわかめのすまし汁	○ 鶏肉 高野豆腐 大豆 鶏肉 豆腐	飲用牛乳 あおのり 生わかめ	にんじん	たまねぎ ごぼう たけのこ 長ねぎ	米 麦 こんにゃく さとう じゃがいも	油	754 32.2	kcal g	

◎学校行事や感染症の流行等の状況により、献立内容の変更および回数を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

◎1学年：移動教室のため21日（水）～23日（金）は給食はありません。

◎3学年：修学旅行のため27日（火）～29日（木）は給食はありません。

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
5月分 1日あたりの平均	781	32.4
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0