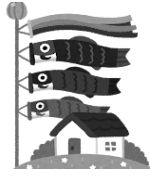




献立表



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	金	根菜鶏そぼろ丼 のりじゃが カリカリ油揚げ入りサラダ 抹茶豆乳ゼリー  八十八夜(2日)	○ 鶏肉 高野豆腐 大豆 油揚げ 調製豆乳	飲用牛乳 あおのり 粉寒天	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう たけのこ キャベツ もやし	米 麦 こんにゃく さとう じゃがいも はちみつ	油	836 kcal 32.8 g		
4	月	みどりの日									
5	火	こどもの日									
6	水	振替休日									
7	木	中華おこわ 具だくさん五目スープ きなこよもぎ団子  こどもの日(5日)	○ 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 きくらげ 長ねぎ	米 もち米 はるさめ 白玉粉 上新粉 さとう	ごま油 油	746 kcal 30.9 g		
8	金	チキンカレーライス じゃこと豆のサラダ 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 みかん	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 ごま油	879 kcal 29.1 g		
11	月	麦ごはん のりとあさりの佃煮 さばの香味焼き 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 ほしのり	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ もやし だいこん	米 麦 さとう じゃがいも	ごま油 油	782 kcal 36.4 g		
12	火	広東麺 野菜のピリ辛中華和え 白玉フルーツポンチ	○ 豚肉 なると あさり 豆腐	飲用牛乳	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 だいこん パイン缶 黄桃缶 みかん缶	ラーメン さとう でんぷん 白玉粉	油 ごま油	746 kcal 30.6 g		
13	水	手作りシナモンロール パークビーンズ 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 こまつな	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし レモン果汁 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	766 kcal 36.4 g		
14	木	回鍋肉丼 竹輪とじゃこ入り香味サラダ 河内晩柑	○ 豚肉 赤みそ 八丁みそ 焼き竹輪	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン こまつな	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 河内晩柑(柑橘)	米 麦 さとう はちみつ でんぷん	油 ごま油	769 kcal 28.9 g		
15	金	アスパラとコーンのピラフ タンドリーフィッシュ 青のりポテトビーンズ レンズ豆と野菜のスープ 	○ ベーコン シルバー 大豆 ベーコン レンズまめ	飲用牛乳 プレーンヨーグルト あおのり	にんじん グリーンアスパラガス	エリンギ水煮 たまねぎ ホールコーン にんにく しょうが キャベツ	米 麦 でんぷん じゃがいも	油 バター	778 kcal 35.1 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		
18	月	麻婆豆腐丼 バンサンスー 米粉小豆蒸しパン	豚肉 大豆 あさり 赤みそ 八丁みそ 押し豆腐 ロースハム 豆乳 こしあん あずき	飲用牛乳 生わかめ	にら	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ たまねぎ もやし きゅうり	米 麦 さとう でんぷん はるさめ コーンスターチ 米粉	油 ごま油 白ごま	872 kcal 33.6 g		
19	火	スパゲッティミートソース 卵入りチーズスープ みかんサイダーゼリー	ベーコン 豚肉 鶏肉 あさり レンズまめ ベーコン 卵	飲用牛乳 粉チーズ 粉寒天	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 みかん缶	スパゲッティ じゃがいも パン粉 さとう	油	793 kcal 37.5 g		
20	水	もちきびごはん 大豆とひじき入りコロック キャベツとツナのソテー すりごま入りみそ汁	鶏ひき肉 大豆 オイルツナ 油揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 芽ひじき	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 白すりごま	875 kcal 30.2 g		
21	木	焼きカレーパン 洋風スープ煮込み 沖縄県産パイナップル 	豚肉 レンズまめ ベーコン 鶏肉	飲用牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ パイナップル	ショートニング パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 白すりごま バター	809 kcal 31.7 g		
22	金	ごはん 初がつおの揚げ煮 ごまドレサラダ  貝だくさんみそ汁 郷土料理（高知県）	かつお 鶏肉 豆腐 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 生わかめ	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 でんぷん 小麦粉 さとう じゃがいも	油 白ごま 油 ごま油 白ねりごま 白すりごま	816 kcal 38.4 g		
25	月	鮭とアスパラのクリームスパゲティ とりそばろのみそドレサラダ  小玉すいか	さけ 鶏肉 赤みそ	飲用牛乳 調理用牛乳 粉チーズ	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 キャベツ 小玉すいか	スパゲッティ 小麦粉 さとう	油 バター ごま油	755 kcal 32.8 g		
26	火	グリーンピースごはん ししゃもの天ぷら  野菜の塩昆布和え じゃがいものそばろ煮	鶏肉	飲用牛乳 ししゃも 塩昆布	こまつな にんじん ほうれんそう	生グリーンピース はくさい きゅうり たまねぎ	米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう でんぷん	油	820 kcal 34.5 g		
27	水	プルコギ丼 トッポギ ワカメスープ 世界の料理（韓国）	豚肉 さつまいも揚げ 甘みそ 生揚げ	飲用牛乳 生わかめ	にんじん にら	たまねぎ だいずもやし しょうが にんにく 長ねぎ	米 麦 さとう でんぷん はちみつ トッポギ	油 ごま油	788 kcal 29.5 g		
28	木	グラタントースト  ポトフ スパゲッティのケチャップソテー 世界の料理（フランス）	鶏肉 ベーコン 豚肉 フカイト 鶏肉	飲用牛乳 調理用牛乳 ピザ用チーズ	にんじん ほうれんそう ピーマン	たまねぎ エリンギ水煮 にんにく しょうが キャベツ	胚芽食パン 小麦粉 じゃがいも スパゲッティ	油	838 kcal 37.4 g		
29	金	深川めし  切干大根の卵焼き 塩肉じゃが 豆乳かん黒蜜ソース 郷土料理（東京都）	あさり 油揚げ 鶏肉 卵 豚肉 調製豆乳	飲用牛乳 芽ひじき 粉寒天	にんじん こまつな	しょうが ごぼう たまねぎ 切干し大根	米 麦 さとう じゃがいも 塩こうじ 黒砂糖 でんぷん	油 白ごま	856 kcal 34.6 g		

◎学校行事や感染症の流行等の状況により、献立内容や実施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13日（水）～15日（金）は給食はありません。

◎3学年：修学旅行のため20日（水）～22日（金）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	807	33.4
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0