

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価 エネルギー たんぱく質
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの	
1 水	五目うどん 牛乳 【八十八夜献立】 じゃがいも餅 抹茶ミルクプリン	牛乳, 油揚げ, 豚かた肉, かまぼこ, 粉寒天, 調理用牛乳, 生クリーム	冷凍うどん, さとう, 揚げ油, じゃがいも, でんぷん	干し椎茸, にんじん, たまねぎ, 長ねぎ, 小松菜	800 kcal 28.2 g 23.9 g 4.6 g
2 木	【立夏の頃の献立】 雑穀ごはん 牛乳 かつおの揚げ煮 和風サラダ 若竹汁	牛乳, かつお, わかめ	米, 米粒麦, あわ, きび, ひえ, でんぷん, さとう, 油	しょうが, キャベツ, りょくとうもやし, にんじん, たまねぎ, ゆでたけのこ, 小松菜	757 kcal 34.0 g 23.6 g 3.8 g
7 火	チキンカレーライス 牛乳 じゃこサラダ オレンジゼリー	牛乳, 鶏肉, 青大豆, ちりめん じゃこ, 粉寒天	米, 米粒麦, 油, 小麦粉, はちみつ, じゃがいも, さとう	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, 小松菜, キャベツ, オレンジジュース	862 kcal 29.9 g 26.7 g 2.5 g
8 水	ピザトースト 牛乳 パンチビーンズサラダ ポトフ	牛乳, ベーコン, ピザ用チーズ, ひよこめ, 鶏肉, フランクフルト	無塩食パン, 油, でんぷん, 油, さとう, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム缶, ピーマン, にんじん, 小松菜, キャベツ, セロリ	795 kcal 31.6 g 39.8 g 2.8 g
9 木	深川めし 牛乳 魚の照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 豚汁	牛乳, あさりむきみ, 油揚げ, 銀サワラ, 糸寒天, わかめ, 豚肉, 生揚げ, みそ	米, 米粒麦, 油, さとう, でんぷん, こんにやく	しょうが, ごぼう, にんじん, さやいんげん, キャベツ, きゅうり, だいこん, 長ねぎ, 小松菜	740 kcal 39.6 g 21.5 g 3.3 g
10 金	麻婆豆腐丼 牛乳 パンサンスー 杏仁ゼリー	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 赤色みそ, 八丁みそ, 押し豆腐, ロースハム, 粉寒天, 調整豆乳	米, 米粒麦, 油, さとう, でんぷん, ごま油, はるさめ	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, 干し椎茸, なら, りょくとうもやし, キャベツ, みかん缶	869 kcal 35.1 g 27.4 g 3.1 g
13 月	シーフードマトクリームスパゲティ 牛乳 グリーンサラダ まめまめケーキ	牛乳, ベーコン, ツナ, えび, いか, 生クリーム, 粉チーズ, 鶏卵, 白いんげんペースト	スパゲティ, 油, さとう, バター, 小麦粉	にんにく, たまねぎ, しめじ, ホールトマト, 小松菜, キャベツ, ブロッコリー	816 kcal 33.2 g 28.9 g 2.4 g
14 火	ひじきご飯 牛乳 肉じゃがが煮 大根ツナサラダ 冷凍みかん	牛乳, 鶏肉, 芽ひじき, 油揚げ, 大豆, 豚肉, ツナ	米, 米粒麦, 油, さとう, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, さやいんげん, 小松菜, キャベツ, だいこん, 冷凍みかん	778 kcal 32.9 g 25.3 g 2.7 g
15 水	ご飯 牛乳 魚の黄金焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	牛乳, 鮭, みそ, 油揚げ, わかめ	米, 米粒麦, 油, さとう, マヨネーズ(エッグ7)	たまねぎ, 切り干し大根, にんじん, 小松菜, キャベツ	748 kcal 35.0 g 21.0 g 3.8 g
16 木	チキンライス 牛乳 ポテトのチーズ焼き ひよこ豆のスープ	牛乳, 鶏肉, ウィンナー, ベーコン, ピザ用チーズ, ひよこめ	米, 米粒麦, 油, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム缶, グリーンピース, セロリ, キャベツ	749 kcal 28.9 g 25.4 g 3.3 g
17 金	回鍋肉丼 牛乳 大根の辛み漬 豚肉と白菜のスープ	牛乳, 豚肉, みそ, 八丁みそ, 鶏肉	米, 米粒麦, 油, さとう, でんぷん, ごま油, ビーフン	にんにく, しょうが, 干し椎茸, たまねぎ, にんじん, キャベツ, 赤ピーマン, だいこん, きゅうり, はくさい, 小松菜	793 kcal 29.9 g 26.6 g 4.7 g
20 月	じゃこと小松菜の麦ごはん 牛乳 アジのから揚げ アスパラのごま和え 五月汁【小満の頃の献立です】	牛乳, ちりめんじゃこ, アジ, 豚肉	米, 米粒麦, 押麦, 油, 小麦粉, でんぷん, 白すりごま, さとう, しらたき	小松菜, グリーンアスパラガス, キャベツ, うど, ごぼう, にんじん, たけのこ, 長ねぎ	783 kcal 34.5 g 24.0 g 3.4 g
21 火	広東麺 牛乳 野菜チップス フルーツポンチ	牛乳, 豚かた肉, なた, 粉寒天	★冷凍ラーメン, 油, さとう, でんぷん, さつまいも, じゃがいも	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, きくらげ, たけのこ, はくさい, りょくとうもやし, チンゲンサイ, ごぼう, れんこん, パイン缶, 黄桃缶, みかん缶	775 kcal 27.6 g 19.3 g 2.1 g
22 水	きのこの醤油バターピラフ 牛乳 タンドリーフィッシュ コーンサラダ 野菜のスープ	牛乳, ベーコン, 鶏もも肉, めかじき, プレーンヨーグルト, ひよこめ	米, 米粒麦, バター, 油, さとう	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム缶, ぶなしめじ, エリンギ, グリンピース, にんにく, しょうが, 小松菜, りょくとうもやし, ホールコーン, キャベツ	747 kcal 34.1 g 24.9 g 3.6 g
23 木	ごはん 牛乳 かみかみふりかけ サバの文化干し 野菜のからし和え みそけんちん汁	牛乳, ちりめんじゃこ, 糸削り, 塩昆布, さば文化干し, 鶏もも肉, 生揚げ, みそ	米, 米粒麦, 白ごま, さとう, 油, じゃがいも	にんじん, りょくとうもやし, 小松菜, だいこん, 長ねぎ	797 kcal 42.1 g 27.7 g 3.3 g
24 金	コーンマヨネーズドッグ 牛乳 ピゴス風スープ ジャーマンポテト	牛乳, ウィンナー, 豚肉, ベーコン	コッペパン, マヨネーズ(エッグ7), オリーブ油, 油, じゃがいも	ホールコーン, たまねぎ, パセリ, にんにく, にんじん, キャベツ, エリンギ, ホールトマト	811 kcal 29.0 g 43.0 g 4.0 g
27 月	具だくさんバターライス 牛乳 ポークビーンズ シーザーサラダ	牛乳, ベーコン, 豚肉, 大豆, 調理用牛乳, 粉チーズ	米, 米粒麦, バター, 油, じゃがいも, さとう, オリーブ油 マヨネーズ(エッグ7)	にんじん, たまねぎ, グリンピース, ホールコーン, にんにく, セロリ, マッシュルーム缶, キャベツ, きゅうり	822 kcal 29.9 g 31.1 g 3.1 g
28 火	ご飯 牛乳 鶏肉とじゃがいもの煮物 魚のごまみそ焼き かぶのしょうがじょうゆかけ	牛乳, 鶏肉, あさりむきみ(水煮), さば, みそ	米, 油, じゃがいも, さとう, でんぷん, 白ごま, 白すりごま	にんじん, たまねぎ, さやいんげん, しょうが, きゅうり, かぶ	852 kcal 37.6 g 26.1 g 3.6 g
29 水	中華おこわ 牛乳 五目スープ 鶏肉の香味ソース	牛乳, 豚肉, 大豆, 豆腐, 鶏肉	ごま油, 米, もち米, 油, でんぷん, さとう	にんじん, たけのこ(水煮), 干し椎茸, しょうが, にんにく, りょくとうもやし, キャベツ, 長ねぎ, 小松菜	873 kcal 35.0 g 33.5 g 4.0 g
30 木	親子丼 牛乳 ぱりぱりサラダ みそ汁	牛乳, 鶏肉, 鶏卵, 豆腐, 八丁みそ, みそ	米, 米粒麦, 油, さとう, でんぷん, ワンタンの皮	しょうが, にんじん, たまねぎ, グリーンピース, キャベツ, 小松菜, なめこ, 長ねぎ	832 kcal 33.6 g 30.2 g 4.8 g
31 金	あしたばパン 牛乳 ポテトの重ね焼き キャベツとかぶのスープ	牛乳, 調理用牛乳, スキムミルク, 豚肉, ピザ用チーズ, ベーコン	あしたばパン, じゃがいも, バター, 油, さとう, シェルマカロニ	にんにく, にんじん, たまねぎ, ホールトマト, パセリ, セロリ, しょうが, キャベツ, かぶ, メロン	754 kcal 30.8 g 28.0 g 3.7 g

◎学校行事や食材料費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
5月分 一日あたりの平均	798	33.0
1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0

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



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。