

実施日	献立名	材 料 名			栄 養 価
		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、でんぶ	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、 でんぶ、さとう、油	しょうが、キャベツ、りよくとうもやし、 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、でんぶ、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、 でんぶ、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、調製豆乳	米、米粒麦、油、さとう、 でんぶ、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、にら、りよくとうもやし、 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、 でんぶ、 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、 でんぶ、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、なると、 粉寒天	★冷凍ラーメン、油、さとう、 でんぶ、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、りよくとうもやし、 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、 グリーンピース、にんにく、 しょうが、小松菜、りよくとうもやし、 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、りよくとうもやし、 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、 グリーンピース、 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、 でんぶ、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、 でんぶ、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、りよくとうもやし、 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、 でんぶ、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。