

実施日 日 曜	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	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1 月	牛乳 チキンライス スペインオムレツ かぶのスープ	牛乳 鶏肉 ハム 卵 ベーコン	精白米 バター 油 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン パセリ しょうが キャベツ かぶ	584	22.8	
2 火	【2日:八十八夜の日】 牛乳 ぶた肉のうま煮丼 桜えびの和え物 抹茶ミルクゼリー	牛乳 豚肉 さくらえび 油揚げ 粉寒天 生クリーム	精白米 米粒麦 油 つきこんにやく さとう でんぷん ごま	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ こまつな もやし	641	23.0	
8 月	【5日:こどもの日】 牛乳 中華おこわ すまし汁 草団子	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 豆腐 きな粉	精白米 もち米 ごま油 さとう 白玉粉 上新粉	しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん えのきたけ 長ねぎ こまつな	606	23.7	
9 火	牛乳 きつねうどん しょうが風味のサラダ 八丈島産あしたばのカップケーキ	牛乳 豚肉 油揚げ 卵	うどん 油 さとう ごま油 三温糖 小麦粉 はちみつ バター チョコレート	にんじん 長ねぎ 干しいたけ こまつな キャベツ もやし しょうが あしたば	586	20.5	
10 水	牛乳 ジャンバラヤ フレンチサラダ ABCスープ	牛乳 ウィナー ベーコン	精白米 バター 油 さとう オリーブ油 マカロニ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ホールトマト キャベツ もやし ホールコーン	610	17.8	
11 木	牛乳 セサミトースト ポークビーンズ ガーリックサラダ	牛乳 豚肉 大豆	食パン バター はちみつ ごま 小麦粉 油 じゃがいも さとう	セロリー にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが トマト もやし キャベツ	618	23.9	
12 金	牛乳 麦入りごはん 鯖の照り焼き もやしのごまだれかけ 豚汁	牛乳 さわら 豚肉 みそ	精白米 米粒麦 ごま さとう 油 こんにやく じゃがいも	しょうが こまつな もやし にんじん キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ	586	27.6	
15 月	【15日:沖縄本土復帰記念日】 ～沖縄の料理～ 牛乳 じゃーしー 沖縄もずくのスープ オバーのサーターアンダギー	牛乳 鶏肉 刻み昆布 豆腐 沖縄もずく 卵	精白米 油 さとう 小麦粉	しょうが にんじん 干しいたけ えのきたけ	603	18.7	
16 火	牛乳 グリンピースごはん じゃがいものカレー煮 いそ和え オレンジ (デコポンの予定)	牛乳 豚肉 のり	精白米 油 じゃがいも さとう	グリンピース にんじん たまねぎ さやいんげん もやし こまつな キャベツ オレンジ	584	21.3	
17 水	牛乳 麦入りごはん 三宅島産ムロアジのハンバーグ 粉ふさいも 貝たくさんみそ汁	牛乳 豆腐 鶏肉 ムロアジ 豚肉 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 生パン粉 さとう でんぷん じゃがいも 油	たまねぎ しょうが しそ葉 にんじん だいこん 長ねぎ こまつな	616	26.9	
18 木	牛乳 黒砂糖パン ポテトグラタン ビーンズサラダ	牛乳 鶏肉 いんげんまめ チーズ 大豆	黒砂糖パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 オリーブ油 さとう	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン えだまめ キャベツ	658	25.8	
19 金	牛乳 麦入りごはん のりの佃煮 生揚げと野菜の煮物 みそドレッシングのサラダ	牛乳 ほしのり 生揚げ 豚肉 みそ	精白米 米粒麦 さとう 油 ごま油	にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ さやいんげん だいこん こまつな	621	25.4	
22 月	【運動会応援献立】 ～けが防止～ 牛乳 麦入りごはん ひじきのしそいりふりかけ きのこ入り五目豆腐 はりはり漬け	牛乳 ひじき かつおぶし 豚肉 豆腐	精白米 米粒麦 油 さとう ごま じゃがいも しらたき 三温糖 ごま油	ゆかり ごぼう にんじん はくさい 長ねぎ たけのこ さやいんげん 切干し大根 もやし きゅうりしいたけ えのきたけ	591	21.7	
23 火	【運動会応援献立】 ～筋力アップ～ 牛乳 かつおめし 肉じゃが煮 胡瓜と大根のピリ辛和え	牛乳 かつお 豚肉 かつお節	精白米 でんぷん さとう ごま 油 つきこんにやく じゃがいも ごま油	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん きゅうり	665	26.7	
24 水	【運動会応援献立】 ～スタミナをつける～ 牛乳 スタミナチャーハン 大根のじゃこ入りサラダ 坦々スープ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ みそ 豆乳 鶏肉	精白米 さとう ごま ごま油 油 三温糖	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん こまつな キャベツ だいこん たまねぎ もやし チンゲンサイ 干しいたけ	612	24.7	
25 木	【運動会応援献立】 ～コンディションを整える～ 牛乳 ねぎ塩豚丼 きつねの和え物 オレンジ(清見オレンジの予定)	牛乳 豚肉 油揚げ	精白米 米粒麦 油 ごま油 ごま でんぷん さとう	長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ もやし にら レモン こまつな えのきたけ にんじん オレンジ	580	24.7	
26 金	【運動会特別献立】 牛乳 セルフチキン勝つバーガー オニオンスープ 紅白ゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン 粉寒天 カルピス	ミルクパン 小麦粉 パン粉 油 さとう	キャベツ にんじん たまねぎ アエロラジュース	656	25.8	
27 土	【運動会】給食はありません。お弁当の持参をお願いいたします。 ※28日に延期となった場合もお弁当の持参をお願いいたします。						
30 火	【運動会予備日】 牛乳 カレーライス ひよこ豆のサラダ メロン	牛乳 豚肉 ひよこまめ	精白米 米粒麦 バター 小麦粉 油 じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ こまつな もやし キャベツ メロン	668	21.1	
31 水	牛乳 麦入りごはん ししゃもの香味揚げ 小松菜のごま和え みそ汁	牛乳 ししゃも あおのり みそ	精白米 米粒麦 小麦粉 ごま 三温糖 ごま油 じゃがいも	しょうが こまつな もやし にんじん キャベツ たまねぎ こまつな	589	21.5	
◎感染症等の都合により、献立の変更並びに回数に変更になることがあります。					5月分 一日あたりの平均	614	23.3
◎「太字」になっている献立名が行事食等になっています。					3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.8

