



実施日	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	木	【1日:八十八夜の日】 牛乳 麦ごはん 生揚げと野菜の煮物 もやしと青菜のからしあえ 抹茶ミルクゼリー	牛乳 生揚げ 豚肉 粉寒天 生クリーム	精白米 米粒麦 さとう 油	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん こまつな もやし	649	24.4
2	金	牛乳 チーズパン スペインオムレツ ミネラルたっぷりサラダ かぶのスープ	牛乳 ボンレスハム 卵 干ひじき ベーコン	チーズパン 油 じゃがいも さとう ごま油 三温糖	たまねぎ パセリ ほうれんそう だいこん にんじん しょうが キャベツ かぶ	580	30.5
7	水	【5日:端午の節句】 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 長ねぎ こまつな	604	22.9
8	木	牛乳 きつねうどん しょうが風味サラダ スイートポテト	牛乳 豚肉 油揚げ 生クリーム 卵	冷凍うどん バター さとう ごま油 油 三温糖 さつまいも	にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな キャベツ もやし しょうが	596	18.6
9	金	牛乳 麦ごはん 鯖の西京焼き 大豆いりひじき煮 みそ汁	牛乳 さわら 西京みそ ひじき 大豆 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 さとう 油 つきこんにゃく じゃがいも	干しいたけ にんじん れんこん たまねぎ こまつな	576	26.8
12	月	【2年生 グリーンピースのさやむき体験】 牛乳 グリーンピースごはん 肉豆腐 ツナと野菜の和風サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 ツナ	精白米 油 つきこんにゃく 三温糖 いりごま さとう	グリーンピース にんじん たまねぎ さやいんげん もやし だいこん きゅうり	615	25.4
13	火	牛乳 ハニートースト ポークピース じゃこサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	食パン バター はちみつ 油 小麦粉 じゃがいも さとう いりごま ごま油	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが こまつな キャベツ	602	24.7
14	水	牛乳 麦ごはん さばの香味焼き 五目きんぴら みそ汁	牛乳 さば 豚肉 豆腐 みそわかめ	精白米 米粒麦 ごま油 三温糖 いりごま 油 つきこんにゃく	しょうが にんにく 長ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ えのき	571	27.4
15	木	牛乳 ホイコーロー丼 春雨スープ 果物 (柑橘類の予定)	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	精白米 米粒麦 油 さとう でんぷん はるさめ ごま油	にんにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ 干しいたけ 長ねぎ ピーマン たまねぎ オレンジ	602	21.7
16	金	牛乳 エビピラフ ハニーマスタードのサラダ マカロニいりトマトスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 むきえび	精白米 油 バター はちみつ オリーブ油 シェルマカロニ	にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり ホールコーン ホールトマト	586	24.0
19	月	牛乳 カレーミートドッグ ポテトのクリームポターシュ フルーツポンチ	牛乳 鶏ひき肉 鶏肉 レンズまめ 生クリーム 粉寒天	コッペパン さとう でんぷん バター 油 小麦粉 じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん パセリ パイン缶 みかん缶 黄桃缶	659	25.6
20	火	牛乳 麦ごはん 鶏肉の一味焼き お浸し みそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 花かつお 豆腐 みそ わかめ	精白米 米粒麦 三温 糖	にんじん もやし こまつな たまねぎ しめじ えのき	575	26.7
21	水	牛乳 キムチチャーハン にらたまスープ ホワイトゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 粉寒天 乳酸菌飲料	精白米 油 ごま油 でんぷん さとう	しょうが にんじん 干しいたけ 白菜キムチ 長ねぎ たまねぎ にら みかん缶	598	19.2
22	木	牛乳 ごはん 鮭の塩こうじ焼き もやしのごまだれかけ 豚汁	牛乳 さけ 豚肉 みそ	精白米 米粒麦 米こうじ 白すりごま さとう こんにゃく 油 じゃがいも	こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん	570	27.5
23	金	牛乳 みそコーンラーメン ジャンボ揚げ餃子 果物 (柑橘類の予定)	牛乳 豚肉 みそ 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆	むし中華めん 油 ごま油 小麦粉 ぎょうざの皮	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ 長ねぎ チンゲンサイ にら 干しいたけ ホールコーン オレンジ	667	28.0
26	月	牛乳 ポークストロガノフ グリーンサラダ 果物 (メロンの予定)	牛乳 豚肉 いんげんまめ 生クリーム	精白米 油 小麦粉 さとう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな キャベツ メロン	654	20.1
27	火	牛乳 初かつおめし 五目野菜の煮物 青菜のボン酢あえ	牛乳 かつお 豚肉 油揚げ	精白米 でんぷん 三温糖 いりごま 油 つきこんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん はくさい こまつな もやし	657	25.9
28	水	牛乳 ねぎ塩豚丼 青菜のスープ マラカオ	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 米粒麦 油 ごま油 いりごま 小麦粉 三温糖 黒砂糖	長ねぎ にんにく たまねぎ もやし にら にんじん チンゲンサイ	684	22.7
29	木	牛乳 黒砂糖パン ポテトグラタン キャベツスープ	牛乳 鶏肉 いんげんまめ チーズ ベーコン	黒砂糖パン 油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ	654	25.1
30	金	牛乳 麦ごはん かつおとじゃこのふりかけ ぎせい豆腐 みそ汁	牛乳 粉かつお ちりめんじゃこ 鶏ひき肉 豆腐 卵 みそ	精白米 米粒麦 いりごま さとう 油	長ねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん はくさい だいこん こまつな	570	28.4

◎献立の変更並びに回数が増えることがあります。

◎「木字」になっている献立名が行事食等になっています。

5月分 一日あたりの平均 613 24.8

3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準 650 26.8

