



5月献立表



日	曜日	こんだて			牛乳	使用食材			エネルギー(kcal) タンパク質g 脂質g
		主食 パン・ごはん・めん	主菜・副菜・汁物	デザート 果物(予定)		体をつくる 赤の食品	熱や力になる 黄色の食品	調子をととのえる 緑の食品	
1	木	おひさまパン	ポークビーンズ アップルドレッシングサラダ			★いんようぎゅうにゅう とうにゅう きなこ ぶたにく だいず ポンレスハム	★むえんパン ★バター さとう こおぎこ じゃがいも あぶら さんおんどう	かぼちゃペースト にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり こまつな ホールコーン りんご	673 28.02 8.8
端午の節句献立									
2	金	かつお飯	豚汁	草団子		★にゅうさんきんいんりょう かつお ぶたにく とうふ みそ きなこ	こめ おぎ さとう じゃがいも こんにゃく ごまあぶら しらたまこ じょうしんこ さんおんどう	しょうが だいこん にんじん ごぼう ながねぎ よもぎ	658 30.9 15.1
5	月	こどもの日							
6	火	振替休日							
7	水	ご飯	ジャージャン豆腐 レタスと卵のスープ			★いんようぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ とりにつく ★たまご	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	たけのこ にんじん ほししいたけ キャベツ ちんげんさい しょうが にんにく レタス もやし	652 28.9 24.6
8	木	ハヤシライス	オニオンスープ	りんごの ジュレ		★いんようぎゅうにゅう ぶたにく かんてん	こめ じゃがいも あぶら さんおんどう こおぎこ ★バター さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム グリーンピース ホールトマト エリンギ りんごジュース アロエ	653 21.0 20.4
9	金	ご飯	メバルの香味焼き 大根サラダ しめじとじゃがいもの味噌汁			★いんようぎゅうにゅう メバル とりにつく くきわかめ あぶらあげ わかめ みそ	こめ ごまあぶら ★ごま さとう あぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ こねぎ だいこん ホールコーン しめじ	593 29.5 16.6
12	月	まぜまぜビビンバ	チンゲン菜のスープ	おから ドーナツ		★いんようぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく おから	こめ おぎ さんおんどう ごまあぶら こんにゃく ★ごま でんぶん こおぎこ さとう ★あげあぶら	にんにく こまつな もやし ちんげんさい にんじん だいこん しめじ ながねぎ	671 22.7 23.7
13	火	ホットドック	ABCパスタスープ	美生柑		★いんようぎゅうにゅう ウインナー とりにつく	★むえんパン ★バター あぶら さとう マカロニ じゃがいも コーンスターチ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ みしょうかん	608 24.4 28.9
14	水	ご飯	すき焼き煮 にら玉汁			★いんようぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにつく ★たまご	こめ しらたき あぶら さとう でんぶん	にんじん たまねぎ ながねぎ キャベツ みずな ほししいたけ にら	607 26.5 20.5
15	木	ご飯	真砂揚げ 茎わかめ炒め 大根スープ			★いんようぎゅうにゅう とうふ ★えび ★ちりめんじゃこ ひじき たまご ぶたにく くきわかめ とりにつく	こめ でんぶん ★あげあぶら こんにゃく あぶら さとう	にんじん ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ ごぼう だいこん もやし ほししいたけ みずな	638 25.8 21.9
16	金	和風スパゲティ	ミネストローネ	ホワイト ジュレ		★いんようぎゅうにゅう ツナ のり ぶたにく かんてん	スパゲティ あぶら ★バター マカロニ じゃがいも さとう	ながねぎ にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマトかん キャベツ ホールコーン パインかん	607 26.5 20.5
19	月	小松菜チャーハン	野菜と春雨のスープ	冷凍 みかん		★いんようぎゅうにゅう ぶたにく ★たまご とりにつく	こめ おぎ あぶら さとう ★ごま はるさめ	にんにく たまねぎ こまつな たけのこ にんじん ほししいたけ ながねぎ みかん	600 22.3 19.3
20	火	ご飯	五目卵焼き いそべ和え 生揚げと大根の味噌汁			★いんようぎゅうにゅう ★たまご とりにつく ひじき ★えび のり なまあげ わかめ みそ	こめ さとう あぶら	にんじん たけのこ ほししいたけ ながねぎ こまつな キャベツ もやし だいこん	591 28.4 18.1
21	水	ご飯	肉豆腐 味噌汁			★いんようぎゅうにゅう ぶたにく とうふ こおりとうふ わかめ	こめ あぶら さとう でんぶん	ほししいたけ ごぼう キャベツ にんじん たまねぎ にら たけのこ ながねぎ	602 25.9 17.9
22	木	焼きカレーパン	コーンスープ コロコロサラダ			★いんようぎゅうにゅう ぶたにく ★ぎゅうにゅう とうにゅう ★なまクリーム	★むえんパン あぶら でんぶん こおぎこ パンこ ★バター コーンスターチ じゃがいも さとう ★ごま ★すりごま	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ ホールコーン クリームコーン きゅうり	639 26.4 26.9
運動会がんばろう献立									
23	金	みそ勝つ丼	すまし汁	つぶつぶ オレンジ ゼリー		★いんようぎゅうにゅう ぶたにく ★たまご みそ とりにつく かんてん	こめ おぎ こおぎこ パンこ ★すりごま さとう ごまあぶら でんぶん	にんにく キャベツ にんじん だいこん こまつな ながねぎ オレンジジュース みかんかん	676 27.5 21.8
24	土	クファージュシー	けんちん汁	メロン		ぶたにく こんぶ とうふ みそ	こめ おぎ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	やさしいジュースしょうが にんじん ほししいたけ こねぎ だいこん ごぼう ながねぎ メロン	554 20.7 16.2
26	月	運動会振替休日							
27	火	フィッシュバーガー	キャロットスープ ビーンズサラダ			★ぎゅうにゅう たら ★たまご とりにつく ★ぎゅうにゅう とうにゅう ひよこまめ いんげんまめ	★むえんパン こおぎこ パンこ ★あげあぶら あぶら ★バター さとう	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり ホールコーン	658 32.0 27.3
BOOKメニュー									
28	水	たけのこご飯	ちゃんこ煮	おかしな 目玉焼き		★いんようぎゅうにゅう あぶらあげ とりにつく とうふ なまあげ みそ とうにゅう かんてん	こめ さとう でんぶん	たけのこ にんじん ほししいたけ しょうが ごぼう キャベツ こまつな ながねぎ えのきたけ	616 26.2 16.9
29	木	きつねうどん	きびなごのから揚げ	フルーツ みつ豆		★いんようぎゅうにゅう とりにつく あぶらあげ ★きびなご えんどうまめ かんてん	うどん さとう こおぎこ でんぶん ★あげあぶら	ほししいたけ にんじん こまつな ながねぎ みかんかん パインかん りんごかん	603 29.8 22.2
30	金	菜飯	豚肉と大根の煮物 かぼちゃの味噌汁			★いんようぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さんおんどう	なめしのもと だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ グリーンピース かぼちゃ たまねぎ えのきたけ	601 24.4 11.3

- ◇都合により、献立・使用食材を変更させていただく場合があります。
- ◇本校でアレルギー対応をしている食品には、★を表示しています。
- ◇7～9日5年生清里移動教室
- ◇24日(土)運動会…雨天中止の場合は、25日に運動会が延期となり、給食があります。
- ※ マークは牛乳の代わりに乳酸菌飲料がつかます。
- ※ マークは牛乳の代わりに野菜ジュースがつかます。



今月の目標

食事のマナーを身につけ、楽しく食事しよう