



5月分 学校給食献立表



日(曜)	献立名			主な食品								エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)			
	主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・卵・魚	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類						
2日 (金)	ちらし寿司 		鯖の西京焼き	錦糸卵	凍り豆腐	牛乳	人参	かんぴょう 大根	たけのこ	米	麦	油	722		
			すまし汁 チョコレートクレープ	さわら 鶏肉 豆腐	かまぼこ	のり	小松菜	しめじ	さとう				33.2		
5/5こどもの日															
7日 (水)	小松菜のクリーム スパゲッティ 		ココロコ大学芋	鶏肉	ベーコン	牛乳	小松菜	玉ねぎ マッシュルーム	しめじ	スパゲッティ	さつまいも	油	769		
			海藻サラダ	大豆		チーズ	人参	大根 もやし	きゅうり	小麦粉	でん粉		生クリーム	30.0	
8日 (木)	麦ごはん ごま塩 		じゃがいものそぼろ煮	鶏肉	大豆ミート	牛乳	人参	玉ねぎ	たけのこ	米	麦	油	706		
			磯香和え	ちくわ		ひじき	小松菜	グリーンピース もやし	しょうが	じゃがいも	こんにゃく		砂糖	でん粉	28.3
9日 (金)	じゃこわかめ ごはん 		鶏肉とじゃがいものから揚げ	鶏肉	豆腐	牛乳	人参	玉ねぎ	たけのこ	米	麦	油	722		
			若竹汁 ニューサマーオレンジ			わかめ	小松菜	えのき	しょうが	じゃがいも	でん粉		砂糖	28.9	
12日 (月)	きつねうどん 地粉うどん 		二色天ぷら (ちくわ・さつまいも)	油揚げ 鶏肉	ちくわ	牛乳	人参	玉ねぎ	長ねぎ	地粉うどん	さつまいも	油	746		
			からし和え			わかめ	小松菜	キャベツ もやし		小麦粉	米粉		砂糖	30.4	
13日 (火)	ソイ丼 麦ごはん 		味噌汁	豚肉	ベーコン	牛乳	春菊	玉ねぎ 大根	長ねぎ	米	麦	油	753		
			塩昆布ナムル	大豆	大豆ミート	わかめ	小松菜	キャベツ もやし	きゅうり	砂糖			カレールウ	34.4	
14日 (水)	キムチチャーハン 		きびなのから揚げ	豚肉	豆腐	牛乳	人参	白滝キムチ	玉ねぎ	長ねぎ	米	麦	油	708	
			わかめトックスープ 甘夏ゼリー			わかめ	小松菜	えのき	しょうが	トック	でん粉	甘夏ゼリー		27.2	
15日 (木)	麦ごはん 手作りふりかけ 		親子煮	卵	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ	キャベツ	米	麦	油	718		
			なめたけ和え	生揚げ		青のり	小松菜	もやし	えのき	じゃがいも	こんにゃく		砂糖	でん粉	31.5
16日 (金)	スパイシービザドッグ コッパパン 		白いんげん豆のスープ	フランクフルト	ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ	キャベツ	大根	コッパパン	砂糖	油	729	
			小松菜とわかめのサラダ	鶏肉	白いんげん豆	チーズ	わかめ	小松菜	きゅうり	とうもろこし	にんにく	チモックスソース		ごま	32.6
19日 (月)	ひるぜんおこわ 		さばの薬味ソース	小豆	鶏肉	牛乳	人参	キャベツ	もやし	米	麦	油	762		
			ごま和え	油揚げ	さば		小松菜	しょうが	長ねぎ	もち米	でん粉		すりごま	28.4	
20日 (火)	ちゃんぽん麺 中華麺 		さつまいものフラワー揚げ	豚肉	いか	牛乳	人参	玉ねぎ	たけのこ	もやし	中華麺	さつまいも	油	730	
			中華和え	えび	なると	わかめ	小松菜	キャベツ	チンゲンサイ	長ねぎ	はちみつ	砂糖		30.5	
21日 (水)	イエローライス 		豆入りストロガノフ	豚肉	大豆	牛乳	人参	玉ねぎ	セロリー	しめじ	米	麦	油	751	
			ABCマカロニサラダ アセロラゼリー	ひよこ豆			パセリ	マッシュルーム	キャベツ	きゅうり	小麦粉	マカロニ		ソーダクリーム	バター
22日 (木)	うま煮丼 麦ごはん 		青のりポテト	豚肉	うずら卵	牛乳	人参	玉ねぎ	たけのこ	もやし	米	麦	油	743	
			ピリ辛もやし	生揚げ	なると	わかめ	小松菜	きゅうり	とうもろこし	にんにく	しょうが	じゃがいも		でん粉	28.0
23日 (金)	カレーパン 子供パン 		野菜スープ	鶏肉	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ	マッシュルーム	セロリー	子供パン	じゃがいも	油	762	
			にんじんとツナのラベ	大豆ミート	ワインナー		パセリ	キャベツ	にんにく	小麦粉	パン粉	27.7			
26日 (月)	麦ごはん 		塩マーボー豆腐	豆腐	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ	たけのこ	米	麦	油	704		
			莖わかめのサラダ	大豆ミート	ほたて	わかめ	小松菜	長ねぎ	もやし	とうもろこし	でん粉		32.4		
27日 (火)	麦ごはん 		ホホの新玉ねぎソース	ホキ	豚肉	牛乳	人参	ごぼう	玉ねぎ	大根	米	麦	油	715	
			豚汁 ゆかり和え	豆腐	油揚げ		小松菜	長ねぎ	キャベツ	もやし	きゅうり	にんにく		ゆかり	砂糖
28日 (水)	チキンカレー 麦ごはん 		メンチカツ	鶏肉	大豆ミート	牛乳	人参	玉ねぎ	セロリー	マッシュルーム	米	麦	油	792	
			こんにゃくサラダ フローズンヨーグルト	メンチカツ		ヨーグルト		キャベツ	きゅうり	大根	しょうが	砂糖		カレールウ	26.1
29日 (木)	はちみつレモントースト 食パン 		チキンピーンズ	大豆	鶏肉	牛乳	トマト	玉ねぎ	セロリー	マッシュルーム	食パン	はちみつ	油	748	
			ひじきのマリネ	ベーコン		チーズ	ひじき	小松菜	レモン	キャベツ	とうもろこし	にんにく		じゃがいも	こんにゃく
30日 (金)	ミートピーンズ スパゲッティ 		フレンチサラダ	豚肉	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ	セロリー	マッシュルーム	スパゲッティ	さつまいも	油	746	
			豆腐マフィン	大豆ミート	豆腐	チーズ	トマト	グリーンピース	キャベツ	きゅうり	砂糖	チモックスソース		ハヤシルウ	バター

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
 ・16日(金) 2年生は給食はありません。
 ・19日(月)～21日(水) 3年生は給食はありません。

	1学年	2学年	3学年	平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
5月回数	19回	18回	16回		738	30
累計	32回	31回	29回		kcal	g