



5月分 学校給食献立表



日(曜)	献立名			主な食品						栄養価	
	主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2日 (木)	ちらし寿司 	牛乳 	あじ入りさんが 若汁 米粉のカップカーキ ☆5/5 こどもの日☆	鶏卵	えび	人参	かんぴょう	米	油	749	
				あじ入りさんが	豆腐	牛乳	たけのこ	砂糖	ごま	30.8	
7日 (火)	五目チャーハン 	牛乳 	揚げ餃子 ワンタンスープ	焼き豚	鶏肉	人参	玉ねぎ	米	油	729	
						青ピーマン	きくらげ	餃子	27.0		
8日 (水)	子どもパン 	牛乳 	鮭フライ 茹でキャベツ マンハッタンクラムチャウダー	鮭	ベーコン	人参	キャベツ	子どもパン	油	754	
				あさり		トマト	セロリ	じゃがいも	33.5		
9日 (木)	麦ご飯 	牛乳 	生揚げのカレー煮 中華サラダ	生揚げ	豚肉	人参	玉ねぎ	米	油	748	
							キャベツ	砂糖	ごま	30.3	
10日 (金)	卵とじうどん 地粉うどん 	牛乳 	いかのかりん揚げ 磯香和え 郷土料理：岡山県の郷土料理	鶏卵	鶏肉	人参	長ねぎ	米	油	756	
				いか		小松菜	もやし	うどん	36.2		
13日 (月)	ひるぜんおこわ 	牛乳 	たらのみそソースかけ ごま和え 青うめゼリー	小豆	鶏肉	人参	ごぼう	米	油	721	
				油揚げ	たら	小松菜	にんにく	砂糖	ごま	31.1	
14日 (火)	麦ご飯 	牛乳 	新じゃがのそぼろ煮 ミックスサラダ	鶏肉		人参	玉ねぎ	米	油	724	
							しょうが	小麦	30.5		
15日 (水)	チキンカレー 麦ご飯 	牛乳 	グリーンサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉	牛乳	人参	しょうが	米	油	750	
					チーズ	フロコリー	にんにく	小麦	26.0		
16日 (木)	キム玉丼 麦ご飯 	牛乳 	ししゃものお茶の葉揚げ きゅうりとたくあんの和え物	豚肉	鶏卵	人参	しょうが	米	油	751	
						にら	にんにく	小麦	33.4		
17日 (金)	はちみつレモントースト 	牛乳 	チキンピーンズ ひじきのピリッとサラダ	大豆	鶏肉	人参	レモン果汁	食パン	マーガリン	769	
				ハム			にんにく	はちみつ	31.9		
20日 (月)	麦ご飯 	牛乳 	四川豆腐 チンゲンサイとわかめのサラダ 冷凍みかん	豆腐	豚肉	人参	にんにく	米	油	721	
						にら	しょうが	小麦	35.6		
21日 (火)	深川めし 	牛乳 	鶏肉のごまだれかけ 味噌汁	あさり	油揚げ	人参	しょうが	米	油	775	
				鶏肉	豆腐		大根	米粉	39.4		
22日 (水)	ちゃんぽん麺 中華麺 	牛乳 	チーズ入りじゃがいも炒め 中華和え	豚肉	いか	人参	しょうが	中華麺	油	807	
				えび	なると	チンゲンサイ	長ねぎ	小麦	34.1		
23日 (木)	巨入りホークストロガノンフ 麦ご飯 	牛乳 	アンサンブルエッグ 米こめサラダ	大豆	豚肉	人参	セロリ	米	油	784	
				アンサンブルエッグ			玉ねぎ	小麦	30.6		
24日 (金)	チンジャオロース料 麦ご飯 	牛乳 	わかさぎフリッター ピリ辛もやし	豚肉		人参	しょうが	米	油	723	
						青ピーマン	玉ねぎ	小麦	32.6		
27日 (月)	スパイシーピザドッグ 	牛乳 	じゃがいものスープ煮 海藻サラダ	鶏肉		人参	玉ねぎ	米	油	724	
						小松菜	にんにく	小麦	33.7		
28日 (火)	麦ご飯 	牛乳 	かつおの新玉ソース 豚汁 塩昆布和え	かつお	豚肉	人参	しょうが	米	油	729	
				豆腐			ごぼう	小麦	36.8		
29日 (水)	ミートピーズスパゲッティ 	牛乳 	フレンチサラダ 抹茶蒸しパン	豚肉	大豆	人参	玉ねぎ	米	油	830	
				鶏卵	甘納豆		きゅうり	小麦	36.0		
30日 (木)	麦ご飯 	牛乳 	鶏肉のチーズスタッカルピ ナムル	鶏肉		人参	しょうが	米	油	728	
						小松菜	玉ねぎ	小麦	31.4		
31日 (金)	カレーピラフ 	牛乳 	コロッケ 洋風かきたまスープ	豚肉	鶏卵	人参	マッシュルーム	米	油	783	
				ベーコン			玉ねぎ	コロッケ	28.0		

・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。
*15日(水)は、2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	20回	20回	20回		753	32
累計	34回	34回	34回	kcal	g	