



5月献立表

	曜	牛乳	献立	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5・6群 炭水化物・脂質 熱や力の元になる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー Kcal たんぱく質(g)	
1	火		かてめし わかさぎのから揚げ つまっこ	油揚げ 鶏もも肉 わかさぎ 油揚げ 鶏もも肉 飲用牛乳	米 サラダ油 三温糖 揚げ油 てんぷん粉 小麦粉	ごぼう 大根 干し椎茸 あさつき 人参 れんこん 大根 人参 長ネギ	823 30.4	
2	木		セサミトースト 鶏肉のクリーム煮 野菜のマリネ くだもの(オレンジ)	牛乳 生クリーム 白インゲン豆 飲用牛乳	食パン 練りごま マーガリン 小麦粉 バター サラダ油 サラダ油 三温糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 ホールコーン ピーマン 大根 きゅうり 玉ねぎ 人参 オレンジ(柑橘類)	838 28.6	
7	月		春野菜のスパゲッティ れんず豆のスープ グリーンティーケーキ	えび 粉チーズ ベーコン れんず豆 ベーコン たまご 小豆 甘納豆 飲用牛乳	スパゲッティ オリーブ油 サラダ油 小麦粉 バター 上白糖	かき菜 菊 キャベツ にんにく エリンギ レタス 小松菜 セロリ 人参 抹茶	812 31.1	
8	火		キーマカレー 手作り福神漬け お菓子な目玉焼き	粉チーズ 豚ひき肉 ひよこ豆 刻み昆布 牛乳 粉寒天 飲用牛乳	小麦粉 バター サラダ油 米 麦 三温糖 上白糖	玉ねぎ ピーマン パプリカ 人参 生姜 なす れんこん 大根 干し椎茸 生姜 黄桃	914 27.2	
9	水		子ぎつねごはん 肉じゃが なめこ汁 くだもの(ジュシーフルーツ)	油揚げ 鶏ひき肉 豚肉 油揚げ 飲用牛乳	米 麦 三温糖 じゃいも サラダ油 三温糖	生姜 玉ねぎ 人参 なめこ 長ネギ ジュシーフルーツ(柑橘類)	886 33.3	
10	木	ジュース りんご	丸パン 鮭フライ くるみのハニーサラダ 豆乳コーンチャウダー	鮭 豆乳 鶏肉	丸パン 小麦粉 パン粉 揚げ油 くるみ はちみつ 三温糖 小麦粉 バター サラダ油	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 パセリ コーン 人参 りんごジュース	811 31.4	
11	金		グリーンピースごはん 揚げ豆腐 浅漬け 沢煮椀	豆腐 たまご 鶏ひき肉 油揚げ 豚肉 飲用牛乳	米 麦 サラダ油 三温糖 サラダ油 糸こんにゃく	グリーンピース たけのこ 長ネギ 干し椎茸 えだまめ かぶ 白菜 きゅうり 生姜 ごぼう 大根 長ネギ	788 34.4	
14	月		くるみとひじきのごはん さばのみそ漬け焼き お浸し かきたま汁(しらす入り)	油揚げ ひじき さば かつお節 たまご しらす干し 豆腐 飲用牛乳	くるみ 米 もち米 三温糖 かまぼこ	干し椎茸 人参 白菜 小松菜 ほうれん草 たけのこ 長ネギ	784 39.1	
15	火		鮭とレタスのチャーハン キムチ春巻き キャベツのスープ くだもの(柑橘)	鮭 豚ひき肉 茱わかめ 春雨 鶏肉 飲用牛乳	オイスターソース ごま 米 麦 春巻きの皮(小麦) ごま油 揚げ油 ごま油	レタス 長ネギ 生姜 パプリカ 白菜キムチ もやし キャベツ 長ネギ 生姜 長ネギ 日向夏(柑橘類)	789 30.2	
16	水		給食実施なし (中間考査一日目)					
17	木		豚丼 白和え 若竹汁	豚肉 絹豆腐 わかめ 飲用牛乳	サラダ油 三温糖 しらす 米 麦 すりごま いりごま 三温糖	ごぼう 干し椎茸 生姜 にんにく さつまいも 長ネギ たけのこ 人参	839 33.1	
18	金		しょうゆラーメン 春雨サラダ フルーツ杏仁	なると 豚ひき肉 わかめ ポークハム 緑豆春雨 牛乳 粉寒天 飲用牛乳	蒸し中華麺 ごま油 サラダ油 炒りごま ごま油 三温糖 上白糖	ほうれん草 長ネギ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり りんご 黄桃 みかん缶	718 25.3	
21	月		麻婆丼 中華サラダ 中華コンソープ	豆腐 豚ひき肉 たまご なると 飲用牛乳	ごま油 豆板醤 甜麺醤 炒りごま ごま油 三温糖 てんぷん粉	にら 長ネギ たけのこ 人参 きゅうり もやし 人参 青梗菜 長ネギ コーン	820 32.2	
22	火		大豆と高菜のごはん 山河焼き ひじき和え 小松菜のみそ汁	大豆 ちりめんじゃこ いわしのすり身 鶏ひき肉 ひじき 木綿豆腐 油あげ 飲用牛乳	炒りごま ごま油 米 麦 三温糖 ごま油 三温糖	高菜漬け しそ葉 長ネギ 生姜 小松菜 大根 小松菜 えのきたけ 大根 長ネギ	735 37.2	
23	水		カラメルナッツトースト ポトフ コールスローサラダ 甘夏みかん	牛乳 ベーコン 豚肉 飲用牛乳	くるみ アーモンド はちみつ マーガリン サラダ油 じゃがいも 三温糖 サラダ油 黒炒りごま 食パン 三温糖	キャベツ セロリ かぶ 玉ねぎ にんじん コーン 甘夏みかん(柑橘類)	831 28.2	
24	木		ふきごはん いかのかりんと揚げ ごま酢和え 打ち豆汁	油揚げ いか 大豆 木綿豆腐 飲用牛乳	米 麦 三温糖 揚げ油 三温糖 てんぷん粉 すりごま 三温糖 ごま油	ふき 干し椎茸 大根 きゅうり もやし 人参 干し椎茸 長ネギ	790 36.8	
25	金		麦入りごはん 豚肉と野菜のみそ炒め えび団子のスープ ジュシーフルーツ	豚肉 えび(すり身) 鶏ひき肉 春雨 飲用牛乳	米 麦 ごま油 サラダ油 三温糖 ごま油	ピーマン エリンギ キャベツ 玉ねぎ 白菜 干し椎茸 小松菜 生姜 長ネギ ジュシーフルーツ(柑橘類)	787 34.9	
28	月		中華菜飯 満点焼売 からし和え 豆腐とわかめのスープ	鶏肉 絞豆腐 豚ひき肉 ひじき 絹豆腐 わかめ 鶏肉 飲用牛乳	オイスターソース ごま油 米 もち米 炒りごま ごま油 焼売皮(小麦) ごま油 三温糖 ごま油	青梗菜 長ネギ 干し椎茸 たけのこ 生姜 小松菜 白菜 人参 もやし 干し椎茸 長ネギ	710 28.4	
29	火		みそ煮込み風うどん たご揚げポテト いか人参	油揚げ 鶏肉 たご はんぺん おかか 青のり するめいか 刻み昆布	うどん サラダ油 小麦粉 揚げ油 じゃがいも 三温糖	小松菜 長ネギ 大根 干し椎茸 生姜 長ネギ 生姜 人参	750 34.6	
30	水		じゃこわかめごはん かつおのアーモンドがらめ ひじきの炒め物 じゃが芋のみそ汁	ちりめんじゃこ わかめ かつお 大豆 油揚げ ひじき 飲用牛乳	炒りごま 米 麦 アーモンド 三温糖 揚げ油 三温糖 糸こんにゃく じゃがいも	生姜 さやいんげん 人参 小松菜 しめじ 長ネギ	906 42.9	
31	木		ガーリックライス キャベツのカレーポトフ ズッキーニと茄子のチーズ焼き	ベーコン ウインナー 豚肉 チーズ 鶏肉 飲用牛乳	じゃがいも サラダ油 マヨネーズ(たまご)	ズッキーニ なす パプリカ 玉ねぎ メロン	853 32.1	

