

# 5月の献立表



日 曜	主 食	牛 乳	果物 デザート	主菜・副菜・汁物	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーなる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
6 木	麦ご飯		フルーツ ヨーグルト	ポークカレー コールスローサラダ	牛乳・豚肉・ヨーグルト	米・押麦・油・じゃが芋・小麦粉・バター	にんにく・しょうが・人参・玉ねぎ・セロリ・トマト缶・キャベツ・とうもろこし・黄桃缶・パン缶・みかん缶	837Kcal 23.9g
<b>ゴーヤの日・沖縄料理</b>								
7 金	シシジューシー		シークワーサーゼリー	ゴーヤチャンプルー もずくスープ	牛乳・豚肉・糸昆布・豆腐・卵・鶏肉・もずく・寒天	米・押麦・油・ごま・砂糖・ごま油・はちみつ・砂糖	生姜・ごぼう・人参・万能ねぎ・苦瓜・玉ねぎ・長ねぎ・えのきたけ・小松菜・シークワーサー果汁・パン	801Kcal 26.3g
8 土	<b>学校公開日（お弁当をお持ちください）</b>							
10 月	ご飯		冷凍ミカン	すき焼き風煮 ダイコンサラダ	牛乳・豚肉・豆腐	米・油・しらたき・車麩・砂糖	人参・白菜・長ねぎ・小松菜・干しいたけ・とうもろこし・大根・きゅうり・玉ねぎ・冷凍みかん	802Kcal 32.0g
11 火	ツナドッグ		チーズ ケーキ	マンハッタンクラムチャウダー スナッフエンドウ	牛乳・ツナ・ベーコン・あさり・クリームチーズ・たまご・生クリーム・ヨーグルト	コッパパン・マヨネーズ・油・じゃが芋・小麦粉・砂糖	玉ねぎ・パセリ・生姜・長ねぎ・にんにく・人参・セロリ・ピーマン・トマト・スナッフエンドウ・レモン果汁	793Kcal 29.4g
12 水	ご飯			鮭のグラタン 道産子汁 海苔の佃煮	牛乳・海苔・鮭・チーズ・豚肉・味噌	米・砂糖・油・マカロニ・小麦粉・バター・パン粉・じゃが芋	玉ねぎ・ほうれん草・にんにく・しょうが・人参・大根・とうもろこし・長ねぎ	838Kcal 31.1g
13 木	<b>中間考査1日目（給食はありません。）</b>							
14 金	ご飯			鰯フライごまみそかけ キャベツの香味かけ ひじきスープ	牛乳・鰯・味噌・ベーコン・豆腐・ひじき・たまご	米・小麦粉・パン粉・油・砂糖・ごま・でん粉	キャベツ・きゅうり・人参・生姜・玉ねぎ・小松菜	804Kcal 34.9g
17 月	チキンライス			卵のスパイシーココット 小松菜スープ	牛乳・鶏肉・豚肉・たまご・チーズ・豆腐	米・バター・オリーブ油・油・でん粉	玉ねぎ・人参・グリーンピース・マッシュルーム・しめじ・長ねぎ・小松菜・生姜	830Kcal 35.0g
18 火	ハニーレモン トースト		マンダリン オレンジ	クリームシチュー キャロットラペ	牛乳・鶏肉・調理用牛乳・ツナ	食パン・はちみつ・バター・砂糖・油・じゃが芋・小麦粉・ごま	レモン果汁・人参・玉ねぎ・かぶ・マッシュルーム・生姜・とうもろこし・長ねぎ・らっきょう漬・マンダリン	789Kcal 22.8g
19 水	麦ご飯		すいか	キーマカレー ココロポテトサラダ	牛乳・豚肉・大豆	米・押麦・油・砂糖・じゃが芋・バター・小麦粉	にんにく・しょうが・人参・玉ねぎ・ピーマン・トマト缶・きゅうり・とうもろこし・すいか	801Kcal 23.4g
20 木	レタスチャーハン			鯉の東煮 キムチスープ	牛乳・たまご・ハム・鯉・豚肉・豆腐・味噌	米・ごま油・でん粉・砂糖・ごま	生姜・長ねぎ・レタス・万能ねぎ・白菜・白菜キムチ・にら	794Kcal 34.2g
21 金	ご飯			さばの味噌焼き 塩豚汁 ふりかけ	牛乳・鯉節・さば・味噌・豚肉	米・ごま・砂糖・油・じゃが芋	生姜・長ねぎ・玉ねぎ・人参・キャベツ・えのきたけ・もやし	839Kcal 28.8g
24 月	たこチャーハン		美生柑	鶏の梅しそフライ わかめ卵スープ	牛乳・豚肉・たこ・なるこ・鶏肉・ベーコン・たまご・わかめ	米・押麦・油・小麦粉・パン粉・でん粉・ごま油	生姜・にんにく・長ねぎ・干し椎茸・グリーンピース・梅・しそ・玉ねぎ・人参・きくらげ・美生柑	832Kcal 36.3g
25 火	スパゲティカレー ミートソース		おかしな 目玉焼き	キャベツのサラダ	牛乳・豚肉・寒天・乳酸菌飲料・粉チーズ	スパゲティ・オリーブ油・バター・小麦粉・油・ごま・ごま油	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・トマトピューレ・パセリ・キャベツ・きゅうり・もも缶	809Kcal 27.8g
26 水	カリカリキムチ チャーハン		メロン	棒餃子 中華コーンスープ	牛乳・豚肉・ベーコン・豆腐・たまご	米・押麦・油・ごま油・ごま・でん粉・餃子の皮	にんにく・人参・長ねぎ・白菜キムチ・たくあん・にら・キャベツ・生姜・とうもろこし・ほうれん草・メロン	795Kcal 27.4g
27 木	ガーリック トースト			鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ	牛乳・鶏肉・レンズ豆	食パン・バター・オリーブ油・じゃが芋・小麦粉・油・マヨネーズ・マカロニ・砂糖	にんにく・パセリ・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・トマトピューレ・きゅうり・キャベツ・とうもろこし	802Kcal 24.4g
28 金	ご飯		さわやか パンゼリー	豚キムチ豆腐煮 ミモザサラダ	牛乳・豚肉・押し豆腐・卵・寒天	米・押麦・油・しらたき・砂糖・でん粉	小松菜・人参・しめじ・大根・長ねぎ・白菜キムチ・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・パン缶	814Kcal 29.2g
29 土	<b>体育的行事（お弁当をお持ちください）</b>							
31 月	<b>振替休業日</b>							

※材料の都合により献立を変更することがあります。