

5月 献立表

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	高野豆腐のそぼろごはん	○	みそ汁 抹茶ケーキ	とり肉,高野豆腐,牛乳,わかめ,とう ふ,さば節,みそ,たまご	米,麦,油,さとう,小麦粉,甘納豆	にんじん,乾しいたけ,ながねぎ, キャベツ,たまねぎ,だいこん	678 kcal 28.9 g 18.6 g 2.7 g
2木	中華ちまき 端午の節句に ちまき献立	○	わんだんスープ フルーツみつ豆	豚肉,牛乳,豚肉,とり骨,赤えんどう	油,ごま油,もち米,麦,油,わんだん の皮,三温糖	だけのご,乾しいたけ,にんじん,た まねぎ,木茸,もやし,こまつな,なが ねぎ,しょうが,みかん(缶),パイッ プル(缶),もも(缶)	576 kcal 20.7 g 14.8 g 2.1 g
3金	憲法記念日						
6月	振替休日						
7火	麦ごはん	○	さわらのかつ味噌焼き キャベツのおかか和え 早苗汁	牛乳,さわら,みそ,かつお節,煮干 し,とり肉,とうふ,油揚げ わらび・ふき	米,麦,ごま油,さとう,ごま,油,じゃ がいも	にんにく,ながねぎ,キャベツ,こま つな,にんじん,だけのご,ぶき,わら び	591 kcal 30.4 g 20.2 g 2.4 g
8水	きなこ揚げパン	○	コーン入粉吹雪 キャベツと肉団子のスープ煮	きな粉,牛乳,豚肉,とり骨	ショートニング,揚げ油,さとう,じゃ がいも,バター,はるさめ,でんぷん, ごま油	コーン(缶),キャベツ,にんじん,た けのご,木茸,こまつな,ながねぎ,ニ ラ,しょうが	615 kcal 23.9 g 23.5 g 2.6 g
9木	麦ごはん	○	おから入りメンチカツ 小松菜のいそ和え 大根のみそ汁	牛乳,豚肉,おから,のり,さば節,油 揚げ,みそ	米,麦,小麦粉,パン粉,揚げ油	たまねぎ,キャベツ,こまつな,もや し,コーン(缶),だいこん,にんじん, ながねぎ	616 kcal 24.2 g 21.0 g 2.4 g
10金	フルコギ丼	○	春雨スープ 美生柑	豚肉,牛乳,とうふ,とり骨	米,麦,油,さとう,ごま油,ごま,はる さめ	にんにく,しょうが,もやし,たまね ぎ,にんじん,ながねぎ,ニラ,えの き,こまつな,美生柑	553 kcal 22.6 g 16.8 g 2.4 g
13月	麦ごはん	○	さばの香味焼き おひたし 野菜のみそ汁	牛乳,さば,みそ,煮干し	米,麦,さとう,ごま油,油,じゃがい も	しょうが,にんにく,ながねぎ,キャ ベツ,こまつな,もやし,ごぼう,にん じん,たまねぎ,しめじ	553 kcal 25.1 g 18.3 g 2.6 g
14火	わかめうどん	○	野菜のごまだれあえ 草だんご よもぎ	昆布,さば節,豚肉,油揚げ,かまぼ こ,わかめ,牛乳,豆腐,きな粉	冷凍うどん,ごま,さとう,油,白玉 粉,上新粉	にんじん,ながねぎ,こまつな,キャ ベツ,よもぎ粉	558 kcal 23.7 g 17.7 g 2.3 g
15水	ハヤシライス	○	ハニーサラダ メロン	豚肉,豚骨,生クリーム,牛乳	米,麦,油,バター,小麦粉,さとう,は ちみつ	にんにく,しょうが,セロリー,たま ねぎ,にんじん,マッシュルーム(缶),グリン ピース,キャベツ,もやし,コーン (缶),こまつな,メロン	644 kcal 21.0 g 23.2 g 2.1 g
16木	麦ごはん	○	親子焼き もやしと小松菜のナムル 韓国風肉じゃが	牛乳,とり肉,たまご,さば節,豚肉, 大豆	米,麦,油,さとう,でんぷん,ごま油, しらたき,じゃがいも,ごま	にんじん,たまねぎ,乾しいたけ,な がねぎ,もやし,こまつな,にんにく, しょうが,ニラ	615 kcal 27.3 g 19.8 g 1.9 g
17金	金平ごはん	○	ししゃものごま天ぷら もやしの梅醤油あえ 塩豚汁	豚肉,牛乳,ししゃも,さば節	米,麦,油,さとう,小麦粉,ごま,揚げ 油,じゃがいも	ごぼう,しょうが,にんじん,もやし, こまつな,梅干し,しめじ,だいこん	557 kcal 24.1 g 20.0 g 2.4 g
20月	キムチチャーハン	○	ばりばりひじき わかめスープ	豚肉,牛乳,ひじき,タイスチーズ,と り骨,わかめ,とうふ	米,麦,ごま油,ごま,さとう,小麦粉, 春巻きの皮,揚げ油	しょうが,にんじん,白菜キムチ,な がねぎ,たまねぎ,こまつな	573 kcal 21.0 g 20.0 g 2.7 g
21火	麦ごはん	○	鶏肉のマスタード焼き ゆで野菜のドレッシング かけ 青菜とコーンのスープ	牛乳,とり肉,さば節,たまご	米,麦,パン粉,さとう,油,でんぷん	キャベツ,アスパラガス,コーン (缶),ながねぎ,はくさい,クリーム コーン(缶),こまつな	590 kcal 24.4 g 19.9 g 2.9 g
22水	照り焼きフィッシュバーガー	○	ベジタブルシチュー 清見オレンジ	めかじき,牛乳,とり肉,とり骨,生ク リーム	丸パン,さとう,でんぷん,油,じゃが いも,バター,小麦粉	キャベツ,たまねぎ,にんじん,こま つな,セロリー,清見オレンジ	607 kcal 23.8 g 19.1 g 2.6 g
23木	シーフードピラフ	○	こんにゃくサラダ ポタージュ	とり肉,あさり,いか,えび,牛乳,と り骨,生クリーム	米,麦,バター,油,でんぷん,こんに ゃく,はちみつ,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(缶), キャベツ,こまつな,きゅうり,セロ リー	561 kcal 23.3 g 18.6 g 3.1 g
24金	ひじきごはん	○	鮭の竜田揚げ Jマツと豆の甘醤油和え 豆腐とわかめの味噌汁	ひじき,とり肉,油揚げ,牛乳,鮭,煮 干し,とうふ,わかめ,みそ	米,麦,油,つきこんにゃく,さとう, でんぷん,揚げ油	乾しいたけ,にんじん,グリーンピー ス,しょうが,こまつな,もやし,えの き,たまねぎ,ながねぎ	583 kcal 32.3 g 19.4 g 3.3 g
27月	ビーンズカレー	○	小松菜のサラダ オレンジゼリー	豚肉,大豆,豚骨,チーズ,牛乳,粉寒 天,ゼラチン	米,麦,油,じゃがいも,油,バター,小 麦粉,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,たま ねぎ,にんじん,トマト(缶),りんご, こまつな,キャベツ,コーン(缶),オ レンジジュース	632 kcal 20.2 g 20.5 g 1.9 g 2.2 g
28火	麦ごはん	○	手作りおかかふりかけ いかのオイル焼 糸寒天の味噌かけ 昆汁	牛乳,ちりめんじゃこ,かつお節,あ おのり,いか,糸寒天,油揚げ,昆布, さば節,豚肉,とうふ,みそ,大豆	米,麦,ごま,さとう,油,じゃがいも	にんじん,きゅうり,もやし,レモン, ごぼう,だいこん,ながねぎ	556 kcal 28.5 g 15.5 g 2.5 g
29水	セサミトースト	○	コールスロー チリコンカン	牛乳,大豆,ベーコン,豚肉,とり骨	無塩食パン,ごま,バター,さとう, 油,じゃがいも	にんじん,キャベツ,コーン(缶),に んにく,しょうが,たまねぎ,セロリ ー,マッシュルーム(缶),トマト(缶)	561 kcal 21.5 g 24.1 g 1.8 g
30木	麦ごはん	○	ジャンボギョウザ 中華酢あえ 揚げ野菜としめじのスープ	牛乳,豚肉,とり肉,とり骨	米,麦,ごま油,でんぷん,ぎょうざの 皮,小麦粉,揚げ油,はるさめ,さとう	にんにく,しょうが,キャベツ,なが ねぎ,ニラ,えのき,きゅうり,にんじ ん,チンゲンサイ,しめじ,もやし	567 kcal 21.6 g 15.1 g 2.1 g
31金	麦ごはん	○	かつおの磯揚げ 野菜のごま和え 貝だくさんみそ汁	牛乳,かつお,あおのり,さば節,とう ふ,油揚げ,みそ	米,麦,でんぷん,揚げ油,さとう,ご ま,じゃがいも	しょうが,こまつな,キャベツ,もや し,にんじん,ごぼう,だいこん,はく さい,ながねぎ	578 kcal 30.8 g 16.4 g 2.3 g

※献立は多少変更することがあります。行事等で学年によっては実施しない日があります。
 ※献立の栄養価は中学年の一人当たりです。低学年は、中学年の0.9倍、高学年は1.1倍です。
 ※だし汁・スープは、削り節・鶏がらを使って作ります。ルーは釜で作ります。
 ※ベーコン・ハム等は、無添加のものを使用しています。肉類は、国産を使用しています。

