

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木	麦ごはん	○	ポテトコロッケ 野菜の生姜醤油和え 新たけのこのみそ汁	牛乳、豚肉、煮干し、わかめ、みそ	米、麦、油、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、揚げ油、さとう	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、しょうが、たけのこ、ながねぎ	609 kcal 18.9 g 19.5 g 2.9 g
2金	中華ちまき 	○	わんたんスープ フルーツみつ豆	豚肉、牛乳、とり骨、赤えんどう	油、ごま油、もち米、麦、わんたんの皮、三温糖	たけのこ、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)、パイナップル(缶)、もも(缶)	572 kcal 20.6 g 14.8 g 2.0 g
5月6火	こどもの日 振替休日						
7水	親子丼	○	塩豚汁 美生柑	とり肉、さば節、たまご、牛乳、豚肉	米、麦、つきこんにやく、さとう、でんぶん、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、ながねぎ、しめじ、だいこん、しょうが、美生柑	571 kcal 26.0 g 16.3 g 2.3 g
8木	わかめうどん	○	野菜のごまだれあえ 草だんご 	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
9金	麦ごはん	○	さわらのからし味噌焼き ゆかりキャベツ 早苗汁 	牛乳、さわら、みそ、煮干し、とり肉、とうふ、油揚げ	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、ゆかり、たけのこ、ふき、わらび	587 kcal 29.7 g 20.0 g 2.4 g
12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、ダイスチーズ、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
13火	麦ごはん	○	手作りおかかふりかけ いかのオイル焼き 糸寒地のレモン酢かけ 昆布汁	牛乳、ちりめんじゃこ、かつお節、あおのり、いか、糸寒地、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	559 kcal 28.9 g 15.8 g 2.5 g
14水	フルコギ丼	○	切干大根のサラダ メロン 	豚肉、牛乳、かつお節、ちりめんじゃこ	米、麦、油、さとう、ごま油、ごま	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、切干大根、こまつな、キャベツ、メロン	556 kcal 23.9 g 18.5 g 1.9 g
15木	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、さば節、みそ、たまご	米、麦、油、さとう、じゃがいも、小麦粉、甘納豆	にんじん、乾しいたけ、ながねぎ、もやし、たまねぎ、えのき、こまつな	677 kcal 28.5 g 17.5 g 2.6 g
16金	麦ごはん	○	鮭の竜田揚げ もやしと小松菜のこまじょうゆ きのこのみそ汁	牛乳、鮭、さば節、とり肉、とうふ、みそ	米、麦、でんぶん、揚げ油、ごま、じゃがいも	しょうが、もやし、にんじん、こまつな、だいこん、えのき、しめじ、乾しいたけ、ながねぎ	581 kcal 31.6 g 17.3 g 2.3 g
17土	ビーンズカレー	○	パリパリサラダ	豚肉、大豆、豚骨、チーズ、牛乳	米、麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉、さとう、わんたんの皮、揚げ油、ごま油	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、きゅうり、キャベツ、もやし	633 kcal 20.8 g 21.3 g 2.3 g
19月	振替休業日						
20火	麦ごはん	○	かつおの磯揚げ 野菜煮物 もやしのみそ汁 	牛乳、かつお、あおのり、さば節、とうふ、みそ	米、麦、でんぶん、揚げ油、さとう、じゃがいも、こんにやく	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、もやし、えのき、こまつな	593 kcal 30.8 g 14.6 g 2.7 g
21水	シーフードピラフ	○	こんにやくサラダ 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、でんぶん、こんにやく、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	567 kcal 23.3 g 18.4 g 3.0 g
22木	麦ごはん	○	たらこのマネズミ焼き 切干とキャベツのドレッシングあえ かきたま汁	牛乳、たら、粉チーズ、さば節、とり肉、とうふ、たまご	米、麦、マヨネーズ、パン粉、ごま、さとう、でんぶん	たまねぎ、マッシュルーム(缶)、切干大根、にんじん、もやし、キャベツ、こまつな、ながねぎ	583 kcal 31.8 g 19.1 g 2.1 g
23金	フィッシュパイ	○	ベジタブルシチュー	あぶらつものさめ、牛乳、とり肉、とり骨、生クリーム	丸パン、小麦粉、パン粉、揚げ油、油、じゃがいも、バター、マカロニ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、セロリー	624 kcal 28.4 g 28.2 g 2.4 g
26月	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、でんぶん	キャベツ、にんじん、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	588 kcal 24.4 g 19.7 g 2.9 g
27火	麦ごはん	○	ジャンボギョウザ 中華酢あえ カブのソテーとしめじのスープ	牛乳、豚肉、とり肉、とり骨	米、麦、ごま油、でんぶん、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	563 kcal 21.6 g 14.9 g 2.1 g
28水	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	579 kcal 27.3 g 20.0 g 2.5 g
29木	きなこ揚げパン	○	コーン入粉吹芋 キャベツと肉団子のスープ煮	きな粉、牛乳、豚肉、とり骨	ホットシロップ、揚げ油、さとう、じゃがいも、バター、はるさめ、でんぶん、ごま油	コーン(缶)、キャベツ、にんじん、たけのこ、木茸、こまつな、ながねぎ、ニラ、しょうが	613 kcal 23.7 g 27.5 g 2.5 g
30金	金平ごはん	○	ししゃものごま天ぷら もやしと小松菜の甘醤油和え 大根のみそ汁	豚肉、牛乳、ししゃも、さば節、油揚げ、みそ	米、麦、油、さとう、小麦粉、ごま、揚げ油	ごぼう、しょうが、にんじん、こまつな、もやし、だいこん、ながねぎ	566 kcal 24.0 g 20.3 g 2.7 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。

