

# 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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1木	麦ごはん	○	ホテトコロッケ 野菜の生姜醤油和え 新だけのこのみそ汁	牛乳,豚肉,煮干し,わかめ,みそ	米,麦,油,じゃがいも,マッシュボーテ,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,だけのこ,ながねぎ	609 kcal 18.9 g 19.5 g 2.9 g
2金	中華ちまき <small>端午の節句に ちなんだ献立</small>	○	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	だけのこ,乾しいたけ,にんじん,たまねぎ,木育,もやし,こまつな,ながねぎ,しょうが,みかん(缶),ハイアツブル(缶),もも(缶)	572 kcal 20.6 g 14.8 g 2.0 g
5月	こどもの日						
6火	振替休日						
7水	親子丼	○	塩豚汁 美生柏	とり肉,さば節,たまご,牛乳,豚肉	米,麦,つきこんにゃく,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,美生柏	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 <small>よもぎ</small>	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 <small>わらび・ふき</small>	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,だけのこ,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	○	ぱりぱりひじき 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 糸寒天のレモン酢かけ 墨汁	牛乳,ちりめんじゅうこ,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	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,ちりめんじゅうこ	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 もやしと小松葉のこまじょうゆ 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 <small>魚</small>	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,こんにゃく	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	シーフードヒラフ	○	こんにゃくサラダ ボタージュ	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	567 kcal 23.3 g 18.4 g 3.0 g
22木	麦ごはん	○	たらのヨネーズ焼き 切干とキャベツの酢あえ 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	フィッシュフライド	○	ベジタブルシチュー	あぶらつのざめ,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	○	シャンポギョウザ 中華酢あえ チゲソラ葉としめじのスープ	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,チングンサイ,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	ヨートングパン,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,木育,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	○	しじやものごま天ぷら もやしと小松葉の甘醤油和え 大根のみそ汁	豚肉,牛乳,しじやも,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。

