

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金	中華ちまき  端午の節句に ちなんだ献立	○	わんたんスープ フルーツヨーグルト	豚肉,牛乳,ヨーグルト	油,もち米,麦,わんたんの皮,砂糖	たけのこ,乾しいたけ,人参,玉ねぎ,木茸,もやし,小松菜,長ねぎ,生姜,みかん,パイン,もも	554 kcal 20.9 g 15.8 g 2.0 g
4月	みどりの日						
5月	こどもの日						
6月	振替休日						
7木	麦ごはん  わらび・ふき	○	白系鱈のマヨネーズ焼き 大根サラダ 早苗汁	牛乳,たら,チーズ,かつお節,ちりめんじゃこ,鶏肉,豆腐,油揚げ	米,麦,マヨネーズ,パン粉,油,砂糖,ごま,じゃが芋	玉ねぎ,マッシュルーム,大根,人参,小松菜,たけのこ,ふき,わらび	592 kcal 32.1 g 22.1 g 2.5 g
8金	シーフードピラフ	○	こんにゃくサラダ 抹茶ケーキ	ベーコン,あさり,いか,えび,牛乳,たまご,	米,麦,バター,油,澱粉,こんにゃく,はちみつ,小麦粉,砂糖,甘納豆	人参,玉ねぎ,マッシュルーム,キャベツ,小松菜,きゅうり	601 kcal 21.3 g 16.2 g 1.8 g
11月	あぶら麩丼	○	キャベツのおかか和え 塩豚汁	かまぼこ,かつお節,たまご,のり,牛乳,豚肉	米,麦,油,ふ,砂糖,ごま,じゃが芋	玉ねぎ,人参,しめじ,さやいんげん,キャベツ,小松菜,大根,生姜	586 kcal 26.5 g 17.5 g 2.8 g
12火	麦ごはん 国内産食材使用日	○	かつおの磯揚げ キャベツの塩昆布和え もやしのみそ汁	牛乳,かつお,あおのり,塩昆布,かつお節,豆腐 	米,麦,澱粉,じゃが芋,油,砂糖	生姜,キャベツ,人参,小松菜,もやし,えのき	609 kcal 29.5 g 20.8 g 2.5 g
13水	照り焼きフィッシュバーガー	○	ベジタブルシチュー 美生柑	めかじき,牛乳,鶏肉,生クリーム	胚芽丸パン,砂糖,油,じゃが芋,又イユ,バター,小麦粉	キャベツ,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,小松菜,セロリー,グリーンピース,美生柑	569 kcal 28.9 g 21.2 g 2.3 g
14木	ゆかりごはん	○	大豆入りコロッケ キャベツと小松菜のいそ和え 新たけのこのみそ汁	牛乳,大豆,豚肉,のり,かつお節,わかめ,	米,麦,油,じゃが芋,マッシュポテト,小麦粉,パン粉	ゆかり,人参,玉ねぎ,キャベツ,小松菜,コーン,たけのこ,えのき	615 kcal 23.3 g 20.1 g 3.2 g
15金	ハヤシライス	○	野菜のレモン酢かけ メロン 	豚肉,生クリーム,牛乳	米,麦,油,バター,小麦粉,砂糖	にんにく,生姜,セロリー,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,グリーンピース,キャベツ,小松菜,レモン,メロン	592 kcal 20.4 g 20.5 g 2.2 g
16土	キムチチャーハン	○	じゃが芋もち トックスープ	豚肉,牛乳,チーズ,あおのり,豚肉	米,麦,ごま,じゃが芋,澱粉,油,トック	人参,白菜キムチ,ピーマン,生姜,にんにく,玉ねぎ,長ねぎ,チンゲンサイ	586 kcal 21.5 g 16.8 g 2.1 g
18月	振替休業日						
19火	ピースごはん 国内産食材使用日	○	いわしの竜田揚げ 小松菜ともやしの辛子醤油和え キャベツとじゃが芋のみそ汁	わかめ,牛乳,いわし,油揚げ	米,麦,澱粉,油,じゃが芋	グリーンピース,生姜,小松菜,もやし,えのき,キャベツ,長ねぎ	573 kcal 26.2 g 18.6 g 2.2 g
20水	麦ごはん	○	タンドリーチキン 青菜とコーンのスープ 野菜のキャロットドレッシング	牛乳,鶏肉,ヨーグルト,たまご	米,麦,澱粉,油,砂糖	玉ねぎ,にんにく,はくさい,クリームコーン,長ねぎ,小松菜,キャベツ,きゅうり,もやし,人参	562 kcal 25.1 g 19.6 g 2.8 g
21木	わかめうどん よもぎ 	○	カリカリいものサラダ 草だんご	豚肉,油揚げ,かまぼこ,わかめ,牛乳,豆腐,きな粉	冷凍うどん,じゃが芋,油,砂糖,白玉粉,上新粉	人参,長ねぎ,小松菜,キャベツ,きゅうり,コーン,よもぎ粉	599 kcal 26.2 g 19.1 g 2.2 g
22金	フルコギ丼	○	春雨スープ 美生柑	豚肉,牛乳,豆腐	米,麦,油,砂糖,ごま,はるさめ	にんにく,生姜,もやし,人参,長ねぎ,ニラ,乾しいたけ,えのき,小松菜,美生柑	559 kcal 23.3 g 17.7 g 2.5 g
25月	麦ごはん	○	さわらの辛子みそ焼き ゆかりキャベツ けんちん汁	牛乳,さわら,豆腐,油揚げ	米,麦,砂糖,ごま,油,こんにゃく,じゃが芋	にんにく,長ねぎ,キャベツ,ゆかり,ごぼう,人参,大根	554 kcal 28.2 g 18.9 g 2.2 g
26火	セサミトースト	○	チリコンカン フルーツポンチ	牛乳,大豆,豚肉,寒天	食パン,バター,砂糖,ごま,油,じゃが芋	にんにく,生姜,玉ねぎ,人参,セロリー,トマト,ピーマン,みかん,パイン,もも	599 kcal 23.8 g 25.1 g 2.1 g
27水	じゃこわかめごはん	○	いかのオイル焼き 野菜のごまだれあえ 呉汁	ちりめんじゃこ,わかめ,牛乳,いか,豚肉,豆腐,大豆	米,麦,ごま,油,砂糖,じゃが芋	小松菜,キャベツ,人参,ごぼう,大根,長ねぎ	557 kcal 31.9 g 16.3 g 2.7 g
28木	麦ごはん	○	シャンボきょうざ 華風きゅうり ひじきスープ	牛乳,豚肉,ひじき,豆腐,たまご	米,麦,油,澱粉,ぎょうざの皮,小麦粉,砂糖	にんにく,生姜,キャベツ,長ねぎ,ニラ,きゅうり,人参,小松菜	594 kcal 22.7 g 21.0 g 2.0 g
29金	きつねごはん	○	めひかりのから揚げ シャキシャキ和え 芋団子汁	鶏肉,油揚げ,牛乳,めひかり	米,麦,砂糖,澱粉,小麦粉,油,じゃが芋	人参,生姜,切干大根,もやし,キャベツ,きゅうり,ごぼう,大根,長ねぎ,小松菜	583 kcal 25.5 g 17.5 g 2.1 g

※献立は都合により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・鶏がら等を使って作ります。ルーは手作りです。
 ※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。

