

5月 献立表

給食目標

正しい給食マナーを身につけよう！

日	曜日	献立名	血や肉になる食品(あか)	力や熱になる食品(さいろ)	体の調子を整える食品(みどり)	エネルギー	たんぱく質
1	金	ごもくおこわ さかなのてりやき すましじる くさだんご 牛乳 こどもの日お祝い献立	油揚げ ぶり かまぼこ わかめ きな粉 牛乳	米 三温糖 もち米 でんぷん 小麦粉 三温糖 白玉粉	ごぼう にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが ねぎ もやし 大根 小松菜	666	29.0
7	木	ホイコーローどん ガーリックポテト ちゅうかたまごスープ 牛乳	赤みそ 豚肉 八丁みそ 卵 鶏肉 牛乳	米 米粒麦 サラダ油 でんぷん じゃがいも 油 すりごま	キャベツ ねぎ にんじん たけのこ にんにく しょうが 小松菜 もやし えのきだけ	613	23.7
8	金	ピースごはん さかなのなんぶやき さつきに みそじる 牛乳	鮭 鶏肉 みそ 冷凍豆腐 油揚げ わかめ 牛乳	米 もち米 ごま 三温糖 じゃがいも	グリーンピース しょうが たけのこ 干しいたけ さやいんげん こんにゃく にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ	597	28.9
11	月	ごはん ツナコロッケ もやしのあまずに みそじる 牛乳	豚ひき肉 ツナ みそ 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 パン粉 小麦粉 ポテトフレーク じゃがいも 油 サラダ油 三温糖	にんじん たまねぎ きゅうり にんじん もやし 大根 小松菜	649	21.5
12	火	ごはん じゃこふりかけ たまごやき ごもくきんぴら みそじる 牛乳	あおのり ちりめんじゃこ 刻みのり 糸けずり節 卵 豚ひき肉 みそ 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 ごま 三温糖 サラダ油	干しいたけ たまねぎ ごぼう さやいんげん にんじん れんこん 糸こんにゃく 大根 小松菜	579	25.5
13	水	ガーリックトースト コーンシチュー ツナひじきサラダ 牛乳	牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉 ツナ ひじき	食パン バター 小麦粉 じゃがいも サラダ油 三温糖	パセリ にんにく クリームコーン にんじん たまねぎ ホールコーン きゅうり レモン 小松菜 キャベツ	577	22.8
14	木	ゆかりごはん さかなのしょうがふうみやき ごまあえ いなかじる 牛乳	さわら 昆布 みそ 冷凍豆腐 牛乳	米 米粒麦 三温糖 ごま じゃがいも サラダ油	ゆかり ねぎ しょうが にんじん もやし 小松菜 ごぼう 大根 こんにゃく	562	26.4
15	金	ダルカレー コールスロー あまなつみかん 牛乳	豚肉 ひよこ豆 牛乳	米 小麦粉 米粒麦 サラダ油 じゃがいも	りんご にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ ホールコーン 甘夏みかん	621	20.0
18	月	こぎつねごはん ししゃものいそべあげ おひたし ごじる 牛乳	油揚げ 豚ひき肉 あおのり ししゃも 糸けずり節 鶏肉 みそ 大豆 豆乳 牛乳	米 米粒麦 サラダ油 小麦粉 油 三温糖 じゃがいも	にんじん もやし 小松菜 ねぎ 大根 こんにゃく ごぼう	620	28.0
19	火	マーボーどうふごはん かきたまスープ りんごゼリー 牛乳	八丁みそ 豚ひき肉 赤みそ 冷凍豆腐 卵 鶏肉 粉寒天 牛乳	米 米粒麦 三温糖 サラダ油 でんぷん	干しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ にんにく しょうが 大根 小松菜 りんごジュース レモン	619	25.7
20	水	ビスキュイパン ボルシチ ゆでやさいかわりソース 牛乳	卵 豚肉 きんとき豆 牛乳	ミルクパン バター 小麦粉 アーモンド 三温糖 サラダ油 じゃがいも	トマトジュース キャベツ エリンギ にんじん たまねぎ もやし きゅうり	638	24.5
21	木	コーンピラフ タンドリーチキン やさいスープ 牛乳	ウインナー プレーンヨーグルト 鶏肉 牛乳	米 米粒麦 サラダ油 じゃがいも	ホールコーン にんじん たまねぎ ビーマン にんにく キャベツ セロリ	593	22.9
22	金	スパゲティピザふうソース こまつなサラダ オレンジゼリー 牛乳	豚肉 ハム 粉寒天 牛乳	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 オリーブオイル 三温糖	パセリ マッシュルーム たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ レモン 小松菜 オレンジジュース	569	23.2
25	月	ごはん あげぎょうざ かふうもやし トックスープ 牛乳	豚ひき肉 大豆 鶏肉 わかめ 牛乳	米 米粒麦 ぎょうざの皮 油 サラダ油 トック	ねぎ にら キャベツ にんにく きゅうり にんじん もやし えのきだけ 小松菜	633	23.6
26	火	カレーミートドッグ ポトフ ピーチゼリー 牛乳	ミックスチーズ 豚ひき肉 大豆 鶏肉 粉寒天 牛乳	コッペパン パン粉 サラダ油 じゃがいも 三温糖	にんじん たまねぎ にんにく しょうが かぶ セロリ マッシュルーム 桃ジュース	586	28.0
27	水	ごはん さかなのごまがらめ かわりづけ けんちんじる 牛乳	もうかざめ 茎わかめ 油揚げ 冷凍豆腐 牛乳	米 米粒麦 ごま 三温糖 でんぷん 油 サラダ油 じゃがいも	にんにく しょうが きゅうり にんじん キャベツ ねぎ ごぼう 大根 小松菜 こんにゃく	600	24.9
28	木	さんさいうどん やさいとわかめのすのもの むしパン 牛乳	油揚げ 豚肉 焼き竹輪 わかめ 牛乳 スキムミルク 卵 甘納豆	冷凍うどん 三温糖 小麦粉	ねぎ にんじん 小松菜 干しいたけ たまねぎ ぜんまい きゅうり キャベツ	601	25.8
29	金	ごはん のりのつくだに さかなのさいきょうやき いとかんてんのあえもの さわにわん 牛乳	焼きのり 西京みそ さわら 糸寒天 豚肉 油揚げ	米 米粒麦 三温糖 水あめ ごま でんぷん	きゅうり にんじん もやし ねぎ 大根 小松菜 干しいたけ ごぼう	587	28.1

※献立は行事や食材の都合により、変更する場合があります。

※エネルギーとたんぱく質は3,4年生の栄養価です。1,2年生は0.9を、5,6年生は1.1を、3,4年生の値にかけてください。

※じゃがいも・人参は、有機野菜を使用しています。納入状況によって慣行品を使用する場合がありますので、ご了承ください。

単位 エネルギー:kcal, たんぱく質:g