



5月献立表

日	曜日	5月の給食目標 赤緑黄色の食品について知ろう		赤色の仲間の食品		緑色の仲間の食品		黄色の仲間の食品		栄養価		
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	小学生	中学生	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	上段：エネルギー(kcal)	下段：たんぱく質(g)	
1	金	行事食端午の節句 たけのこ ごはん	牛乳	あんかけ豆腐ハンバーグ 干草あえ ゆばのすまし汁 かしわもち	油揚げ 豆腐 卵、豚肉 なると ゆば	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	たけのこ、しいたけ、たまねぎ キャベツ、しめじ、だいこん えのきたけ、ねぎ	米 さとう かしわもち 片栗粉	油	631 27.8	746 33.5
7	木	ブランコッペ	牛乳	マカロニグラタン パッコヨサラダ ボークビーンズ カラマンダリン	卵 豚肉 ハム	牛乳 バルザニックソース	にんじん ブロッコリー パプリカ トマト	たまねぎ、えだまめ、キャベツ きゅうり、コーン、レモン カラマンダリン	パン マカロニ さとう 白いんげん豆	油	682 29.6	911 38.5
8	金	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き ツナと小松菜のポン酢あえ さつき汁	豚肉 ツナ 油揚げ かまぼこ みそ	牛乳	こまつな にんじん こまつな	もやし、キャベツ、ふき だいこん、えのきたけ	米 片栗粉 さとう	ごま	638 30.5	767 34.3
11	月	豚こんぶ ごはん	牛乳	にしんの塩焼き ごぼうのサラダ かぶのみそ汁	豚肉 にしん 油揚げ みそ	昆布 牛乳 わかめ	だいこん葉 にんじん パプリカ ほうれん草	ねぎ、キャベツ、ごぼう コーン、かぶ、しいたけ	米 さとう	油 ごま油	606 27.3	765 33.5
12	火	ハヤシライス	牛乳	(ハヤシシチュー) チーズサラダ グレープフルーツ	豚肉 鶏肉 豆腐、ヨーグルト	牛乳 カッテージチーズ バルザニックソース	にんじん トマト ブロッコリー パプリカ	たまねぎ、マッシュルーム キャベツ、きゅうり グレープフルーツ	米、むぎ じゃがいも 白いんげん豆 さとう	油 マヨネーズ	712 28.3	889 34.5
13	水	天津飯	牛乳	(かに玉甘酢あんかけ) 焼きビーフン いかボールスープ ごぼうのから揚げ	かに玉 豚肉 なると いかボール	牛乳 わかめ	にら にんじん	たけのこ、キャベツ、もやし きくらげ、たまねぎ、しいたけ ヤングコーン、ごぼう、ねぎ	米 さとう 片栗粉 ビーフン	油 ごま油	645 24.6	799 29.1
14	木	うどん	シヨア	竹輪の磯辺揚げ ごまあえ わかめうどん汁 カレーボール	焼き竹輪 鶏肉 油揚げ 大豆	シヨア あおのり わかめ	ほうれん草 にんじん	キャベツ、もやし、たまねぎ しいたけ、ねぎ	うどん 小麦粉 さとう パン粉	油 ごま	597 22.8	742 27.9
15	金	ごはん	牛乳	豚肉と厚揚げのみそ炒め 春雨サラダ 中華風卵入りコーンスープ ふりかけ	豚肉 厚揚げ ハム 豆腐 卵、みそ	牛乳	ピーマン ほうれん草 パプリカ チンゲンサイ	キャベツ、たけのこ、きゅうり もやし、たまねぎ、コーン	米 さとう 春雨 片栗粉	油 ごま油 ごま	631 29.6	801 36.2
18	月	ごまごはん	牛乳	かつおフライ じゃがいものそぼろ煮 若竹汁	かつお 鶏肉 かまぼこ あさり	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ、しいたけ、たけのこ しめじ、ねぎ	米 じゃがいも さとう 片栗粉 パン粉	ごま 油	593 26.6	751 32.4
19	火	片品の日 ごはん	牛乳	そぼろ入り玉子焼き 野沢菜あえ みそけんちん汁 切り干し大根の炒め煮	卵、鶏肉 豚肉 豆腐、みそ さつま揚げ 油揚げ	牛乳 昆布	ほうれん草 のざわな にんじん さやいんげん	たまねぎ、コーン、キャベツ ごぼう、だいこん、ねぎ こんにゃく、切干しだいこん しいたけ	米 さとう 片栗粉 じゃがいも	油	648 29.4	827 36.2
20	水	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ 中華あえ 酸辣湯(サンラータン) 五目豆	豚肉 鶏肉 豆腐 卵、大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	ほうれん草 パプリカ にら さやいんげん にんじん	キャベツ、もやし、きゅうり しらたき、たまねぎ、たけのこ えのきたけ、ねぎ	米 さとう 片栗粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	618 25.9	802 32.1
21	木	背割れコッペ	牛乳	スラッピージョー コールスローサラダ ポトフ メロン	豚肉 大豆 鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ、キャベツ、きゅうり コーン、マリネベース、レモン メロン	パン さとう パン粉 じゃがいも	マヨネーズ オリーブ油	670 31.0	881 40.0
22	金	カレーライス	牛乳	(ボークカレー) きのこのマリネサラダ 黄桃のヨーグルトかけ	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ、キャベツ、きゅうり セロリ、しめじ、エリンギ しいたけ、黄桃	米、むぎ じゃがいも 白いんげん豆 さとう	油	709 25.0	877 30.1
25	月	2年リクエスト コーンピラフ	牛乳	豆腐ナゲット 大根とトマトのサラダ ABCスープ プリン	大豆 豆腐 魚すり身 ベーコン	牛乳	ブロッコリー トマト にんじん	たまねぎ、マッシュルーム コーン、だいこん、きゅうり レモン、えだまめ、しめじ セロリー	米、さとう マカロニ じゃがいも プリン	バター 油	566 18.9	698 22.6
26	火	食パン いちごジャム	牛乳	ハムステーキオニオンソース コーンサラダ グリーンポタージュ 河内晩柑	ハム	牛乳	パプリカ ほうれん草	たまねぎ、キャベツ、きゅうり コーン、マッシュルーム グリーンピース かわちぼかん	パン 片栗粉 じゃがいも 白いんげん豆 ジャム	バター	695 30.6	920 41.0
27	水	ごはん	牛乳	回鍋肉(ホイコウロウ) キムチあえ 水ぎょうざスープ かぼちゃのはちみつバター焼き	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 わかめ	ピーマン チンゲンサイ かぼちゃ	たまねぎ、キャベツ、たけのこ だいこん、きゅうり、はくさい しいたけ、きくらげ、ねぎ	米 さとう はちみつ 小麦粉	バター ごま	638 25.4	801 30.5
28	木	ひじきごはん	牛乳	かにとねぎの玉子焼き おひたし 沢煮椀	油揚げ 液卵 かにかまぼこ 豚肉 豆腐	ひじき 牛乳	にんじん ほうれん草	しいたけ、えだまめ、ねぎ たけのこ、キャベツ、きゅうり えのきたけ、ごぼう、だいこん	米 さとう 片栗粉	油	559 26.5	706 32.6
29	金	こんにゃくの日 ごはん	牛乳	メバルの照り焼き しらたきサラダ 厚揚げのみそ汁 切りこんにゃくの炒め煮	メバル みそ 生揚げ さつま揚げ	牛乳 ヨーグルト 昆布	パプリカ にんじん こまつな	しらたき、キャベツ、きゅうり コーン、だいこん、ねぎ こんにゃく	米 じゃがいも さとう	マヨネーズ 油	557 24.3	710 29.6

*魚料理にはほねがあります。気をつけてたべましょう。

*都合により、材料や献立の変更等がある場合があります。

◇今月の地産産物食材：米・牛乳・きゅうり・キャベツ・ほうれん草・卵・こんにゃくなどです。

(平均食塩相当量) 小学生 2.2g
中学生 2.9g