

5月 学校給食献立表

日	曜	献立名					赤のなかまの食品		黄のなかまの食品		みどりのなかまの食品			エネルギーたんぱく質脂質行事食等		
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる		熱や力になる		体の調子をととのえる				
7	火	麦ご飯	牛乳	たけのこそぼろ丼 ゆかり和え 豆腐のみそ汁 かしわもち				牛乳 ぶた肉 とうふ わかめ	うすあげ みそ	麦ごはん 油 さとう かしわもち	しょうが にんじん たけのこ 枝豆	キャベツ きゅうり たけのこ えのき	ねぎ	667 Kcal 25 g 17 g		
8	水	遠足														
9	木	麦ご飯	牛乳	中華丼 餃子 フルーツ杏仁豆腐				牛乳 ぶた肉 ギョーザ いか	あさり うずらたまご	麦ごはん 油 さとう ごま油	かたくり粉 あんぽとうふ	しょうが ねぎ にんじん 玉ねぎ	たけのこ水に 干しいたけ はくさい みかん缶	もも缶 パイン缶	689 Kcal 24 g 18 g	
10	金	遠足予備日(お弁当)														
13	月	白ご飯	牛乳	塩こうじチキン ホットポテトサラダ 新玉ねぎの中華スープ				牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン		ごはん 米粉 油 さとう	マヨネーズ じゃがいも ごま油	しょうが にんじん 玉ねぎ しめじ			643 Kcal 25 g 22 g	
14	火	白ご飯	牛乳	ちくわチーズの磯フライ 春キャベツのツナ和え じゃがいもと小松菜のみそ汁				牛乳 ちくわ チーズ 青のり	ツナ あつあげ みそ	ごはん 天ぷら粉 油 じゃがいも	パン粉	にんじん きゅうり キャベツ ホールコーン	玉ねぎ しめじ こまつな		659 Kcal 26 g 21 g	
15	水	ケチャップライス	牛乳	チキンピラフ えんどうとファルファッレのサラダ コーンクリームシチュー				牛乳 とり肉 ツナ ぶた肉	とうにゅう	ケチャップライス 油 さとう マカロニ	米粉 バター	にんじん 玉ねぎ トマト缶 キャベツ	スナップエンドウ 赤ピーマン クリームコーン パセリ		660 Kcal 23 g 20 g	
16	木	白ご飯	牛乳	焼き鯖のみそだれ 春キャベツときゅうりの昆布和え 新じゃがのそぼろ煮				牛乳 さば みそ 塩こんぶ	ぶた肉	ごはん さとう かたくり粉 ごま	じゃがいも 油	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ	こんにゃく いんげん		670 Kcal 24 g 23 g	
17	金	ずし飯	牛乳	かんぴょうちらし寿司 丸こんの筑前煮 ゆばのすまし汁				牛乳 たまご とり肉 ゆば	糸かまぼこ わかめ	ずし飯 さとう ごま油		にんじん きゅうり ごぼう れんこん	こんにゃく 干しいたけ たけのこ水に いんげん	えのき ねぎ	601 Kcal 23 g 14 g	世界文化遺産給食(日光)
20	月	白ご飯	牛乳	いわしアングレーズ 春ごぼうのマヨネーズサラダ 豆腐とあげのみそ汁				牛乳 いわし ハム わかめ	みそ うすあげ とうふ	ごはん かたくり粉 油 さとう	ごま マヨネーズ	しょうが にんじん ごぼう きゅうり	ホールコーン 玉ねぎ えのき		637 Kcal 25 g 22 g	
21	火	白ご飯	牛乳	酢豚 春雨スープ セノーゼリー				牛乳 ぶた肉 とり肉		ごはん かたくり粉 小麦粉 油 ゼリー	じゃがいも さとう ごま油 はるさめ	しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン たけのこみず	干しいたけ 赤ピーマン ピーマン こまつな		681 Kcal 22 g 19 g	
22	水	白ご飯	牛乳	オムレツデミグラスソース 菜の花のソテー ミネストローネ				牛乳 オムレツ ベーコン たまご	とり肉	ごはん 油 さとう かたくり粉	じゃがいも マカロニ	玉ねぎ 菜の花 にんじん しめじ	トマト缶		631 Kcal 23 g 18 g	
23	木	白ご飯	牛乳	たまさぶろうさんのハンバーグ にんじんグラッセ たまこさんのオニオンスープ				牛乳 ぶた肉 牛肉 とり肉		ごはん さとう かたくり粉 パン粉	オリーブ油 バター クルトン	ソテーオニオン にんじん ホールコーン トマト缶 チンゲンサイ にんにく			660 Kcal 23 g 22 g	おはなしから飛び出した！料理
24	金	麦ご飯(増)	牛乳	チキンカレー 苺わかめサラダ				牛乳 とり肉 チーズ くきわかめ	ツナ	麦ごはん じゃがいも 油 小麦粉	バター さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん	キャベツ 赤ピーマン 玉ねぎ		711 Kcal 23 g 20 g	
27	月	白ご飯	牛乳	玉ねぎのがんもどき ひじきの炒り煮 チーズすいとん				牛乳 ひろず ひじき さつまあげ	とり肉 チーズ	ごはん 油 さとう ごま	ごま油 白玉粉 小麦粉	にんじん こんにゃく いんげん 大根	干しいたけ しめじ こまつな		619 Kcal 24 g 18 g	
28	火	白ご飯	牛乳	ハタハタのから揚げ きゅうりのびりから しょうゆラーメン				牛乳 ハタハタ ぶた肉		ごはん 米粉 油 ごま油	さとう ラーメン	きゅうり にんにく しょうが もやし	にんじん キャベツ ねぎ		616 Kcal 24 g 18 g	
29	水	麦ご飯(減)	牛乳	鉄骨ライス あげ大豆とじゃがいもの磯和え 豚汁				牛乳 あさり わかめ 大豆	青のり ぶた肉 うすあげ みそ	麦ごはん さとう ごま かたくり粉	じゃがいも 油	しょうが にんじん 玉ねぎ ごぼう	大根 こんにゃく ねぎ		665 Kcal 27 g 21 g	
30	木	白ご飯	牛乳	ブロッコリーとえびのサラダ ミートボールシチュー ヨーグルト				牛乳 えび 肉団子 ヨーグルト		ごはん じゃがいも 油 さとう	バター 小麦粉	ブロッコリー にんじん キャベツ 玉ねぎ	しめじ グリーンピース		685 Kcal 25 g 20 g	
31	金	ずし飯	牛乳	手巻きずし 沢煮わん				牛乳 たまご ツナ ウィンナー	のり ぶた肉	ずし飯 マヨネーズ		にんじん ごぼう たけのこ水に えのき	こんにゃく みつば きゅうり		627 Kcal 24 g 22 g	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

