

5月 学校給食献立表

日	曜	献立名					主に体の組織をつくる				主に体の調子を整える				主にエネルギーになる		エネルギー	
		主食	飲料	主菜	副菜	汁物	その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆腐	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質	脂質	830	Kcal	
2	月	コッパン	牛乳	照り焼きチキン 春キャベツとたまごのサラダ ポークビーンズ シヤム			とり肉 ぶた肉 大豆 たまご	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ	たまねぎ	コッパン さとう 水あめ ひよこ豆 かたくりこ シヤム デミグラスソース じゃがいも	たまごなしマヨネーズ オリーブ油	36	g	830	Kcal	
3	火	 憲法記念日																
4	水	 みどりの日																
5	木	 こどもの日																
6	金	豚キムチ丼	牛乳	春雨スープ オレンジ			ぶた肉 とり肉 大豆ミート	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	キムチ ほししいたけ もやし ねぎ オレンジ	米 麦 はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごま油	30	g	786	Kcal	
9	月	白ごはん	牛乳	魚のマヨネーズ焼き シヤーマンポテト みそ汁			ホキ みそ うすあげ ベーコン 大豆ペースト	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ えのきたけ		米 じゃがいも かたくりこ	たまごなしマヨネーズ バター あぶら	30	g	825	Kcal	
10	火	白ご飯	牛乳	ぶた肉ガーリックソース スパゲティソテー コンソメスープ			ぶた肉 ベーコン	牛乳	青ピーマン ごまつな にんじん	たまねぎ ぶなしめじ にんにく		米 こめこ こむぎこ さとう スパゲティ かたくりこ	あぶら バター オリーブオイル	28	g	802	Kcal	
11	水	五目 チャーハン	牛乳	パンパシソーサラダ 豆腐とわかめのスープ プリン			ハム ぶた肉 たまご とり肉 きぬことうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり もやし		米 麦 さとう プリン	ごま油 あぶら ごま	30	g	749	Kcal	
12	木	白ごはん	牛乳	ししゃもの石垣フライ ゆかりあえ 新じゃがいものそぼろ煮			ぶた肉 牛肉	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり ゆかりこ しょうが	たまねぎ	米 かたくりこ てんぷらこ にんにく パンこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	28	g	808	Kcal	
13	金	麦ごはん	牛乳	ちくわチーズ炙り 割り干しだいこんの中華漬物 カレーうどん			ちくわ ぶた肉	牛乳 チーズ 青のりこ こんぶ	にんじん	きゅうり わりほししいこん しょうが たまねぎ	ねぎ	米 麦 てんぷらこ うどん さとう	あぶら ごま油 ごま カレールー	33	g	898	Kcal	
16	月	白ごはん	牛乳	豚豚 ワンタンスープ			ぶた肉 うすらたまご とり肉	牛乳	にんじん 青ピーマン ごまつな	しょうが たまねぎ えのきたけ にんにく 干ししいたけ	もやし	米 かたくりこ じゃがいも ワンタン さとう	あぶら ごま油	33	g	850	Kcal	
17	火	麦ごはん	牛乳	あさり佃煮 さんみ焼き はりはり漬け 豆乳汁			さつまあげ あさり とり肉 とうじゅう みそ うすあげ	牛乳	ごまつな にんじん	しょうが にんにく たまねぎ きりほししいこん だいこん	ほししいたけ たまねぎ ねぎ	米 麦 さとう	ごま あぶら ごま油	34	g	764	Kcal	
18	水	白ごはん	牛乳	いわしのから揚げ ごま和え 高野豆腐の卵とじ			いわし ハム とり肉 たまご こうやとうふ	牛乳	さやいんげん にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ	ほししいたけ	米 さとう かたくりこ こんやく	あぶら ごま	38	g	883	Kcal	
19	木	きなこ 揚げパン	牛乳	キャベツとしらすのペペロンチーノ オニオンスープ			ベーコン とり肉 きなこ	牛乳 しらす干し	赤ピーマン にんじん パセリ	にんにく キャベツ たまねぎ		コッパン グラニュー糖 さとう パンネ	あぶら バター オリーブオイル	29	g	733	Kcal	
20	金	ごはん	牛乳	ひよこ豆のカレー キャベツのアチャール フルーツラッシー			とり肉 大豆ミート	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	きゅうり みかん(缶) パイン(缶) バナナ もも(缶)	米 ひよこ豆	あぶら カレールー	26	g	800	Kcal	
23	月	ごはん	牛乳	鶏肉のかわりあげ あちやらつけ 沢薫わん わらびもち			とり肉 ぶた肉	牛乳 青のりこ	にんじん みつば	きりほししいこん きゅうり きくらげ しょうが	ごぼう たけのこ だいこん えのきたけ	米 こんやく コンソレーク 天ぷらこ パンこ さとう わらびもち	あぶら	31	g	820	Kcal	
24	火	白ごはん	牛乳	ポークチャップ カリカリベーコンとアスパラのサラダ たまごとレタススープ			ぶた肉 ベーコン たまご とり肉	牛乳	にんじん トマト 赤ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	ぶなしめじ レタス アスパラガス	米 こむぎこ さとう こめこ	あぶら	30	g	761	Kcal	
25	水	豚丼	牛乳	即席漬け みそ汁			ぶた肉 みそ かまぼこ あつあげ 大豆ペースト	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり たくあん	えのきたけ	米 麦 こんやく さとう じゃがいも かたくりこ	ごま	34	g	840	Kcal	
26	木	白ごはん	牛乳	はたはたのから揚げ 磯香和え 生揚げのカレー煮込み			ぶた肉 大豆ミート なまあげ うすらたまご	牛乳 はたはた のり	ごまつな さやいんげん にんじん	もやし えのきたけ にんにく しょうが	たまねぎ ほししいたけ	米 こめこ さとう かたくりこ	あぶら カレールー	42	g	949	Kcal	
27	金	白ごはん	牛乳	マカロニグラタン にんじんグラッセ 豚汁			とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ コーン ごぼう	だいこん ねぎ マッシュルーム	米 じゃがいも こんやく パン粉	あぶら バター	34	g	930	Kcal	
30	月	麦ごはん	牛乳	ぎょうざ ブロッコリーの中華和え 味噌ラーメン			ぎょうざ ぶた肉 みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	にんにく しょうが キャベツ コーン	ねぎ もやし	米 麦 さとう ラーメン	あぶら ごま油	29	g	842	Kcal	
31	火	白ごはん	牛乳	干草焼き 江戸っ子煮 みそ汁			とり肉 大豆ペースト たまご みそ 牛肉 こうやとうふ 大豆 うすあげ	牛乳 ひじき こんぶ	にんじん みつば さやいんげん	たまねぎ 干ししいたけ たけのこ キャベツ	えのきたけ	米 こんやく さとう	あぶら	36	g	804	Kcal	

※ 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、6群に分けて記載してあります。

