

## 5月 学校給食献立表

## 小学校

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価		
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	木	五目た きこみ ごはん	牛乳	ツナサラダ だけのことわかめのすましる ミニたいやき	牛乳、とり肉、うすあげ、ツ ナ、あさり、きぬどうふ、わ かめ、	米、さとう、オリーブ油、ミ ニたいやき、	にんじん、干しいたけ、えだ豆、 キャベツ、きゅうり、たまねぎ、た けのこ、糸みつば、	604	25.7	16.4
2	金	ごはん	牛乳	ふくらぎのたつた揚げ いそかえ さつまじる	牛乳、ふくらぎ、のり、ぶた 肉、みそ、	米、でんぶん、油、さとう、 さつまいも、	しょうが、こまつな、もやし、にん じん、たまねぎ、ねぎ、	629	24.1	21.5
5	月			こどもの日						
6	火			振替休日						
7	水	ごはん	牛乳	さんみ焼き ブロッコリーのゴマドレサラダ ごもくうどん	牛乳、さつま揚げ、とり肉、 うすあげ、	米、ごま油、さとう、ごまド レッシング、すりごま、うど ん、	しょうが、ねぎ、ににく、にんじ ん、ブロッコリー、キャベツ、干し いたけ、たまねぎ、	604	23.0	17.1
8	木	ごはん	牛乳	ホキのピリからソース キャベツのレモンドレッシング たまごスープ	牛乳、ホキ、とり肉、たまご	米、でんぶん、米ご、油、ご ま油、さとう、オリーブ油、	ねぎ、ににく、キャベツ、きゅう り、にんじん、とうもろこし、レモ ン、たまねぎ、えのき、こまつな	584	24.3	18.1
9	金	ごはん	牛乳	ぶりかけ ぶた肉のしょうが焼き みそけんちんじる	牛乳、ぶた肉、もめんどう ふ、うすあげ、みそ、	米、おこめとやさいぶりか け、油、さとう、白ごま、さ といも、でんぶん、ごま油	しょうが、ににく、たまねぎ、も やし、にんじん、ビーマン、だいこ ん、ねぎ、	579	23.9	18.5
12	月	ごはん	牛乳	ちゅうかどん ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳、ぶた肉、とりひき肉、 ヨーグルト、	米、ごま油、さとう、でんぶ ん、油、ワンタン、	しょうが、たまねぎ、きくらげ、に んじん、たけのこ、キャベツ、えだ 豆、もやし、こまつな、ねぎ、	585	22.6	14.8
13	火	ごはん	牛乳	イカリングフライ たまごとポテトのマヨサラダ とりごぼうじる	牛乳、イカリング、たまご、 とり肉、もめんどうふ、	米、油、じゃがいも、マヨ ネース、	きゅうり、にんじん、とうもろこ し、たまねぎ、ごぼう、こまつな、 糸みつば、	610	23.1	20.4
14	水	麦ごは ん	牛乳	ポークカレーライス ふるふるフルーツゼリー	牛乳、ぶた肉、チーズ、	米、麦、油、じゃがいも、こ むぎこ、バター、カレー ルー、ゼリー、さとう、	しょうが、ににく、たまねぎ、に んじん、フルーツチャツズ、みか ん、パイン、もも、バナナ、	691	20.9	18.0
15	木	ごはん	牛乳	焼きギョーザ くきわかめの中かあえ みそラーメン	牛乳、ギョーザ、くきわか め、ぶた肉、みそ、	米、さとう、ごま油、白ご ま、中かめん、	もやし、にんじん、きゅうり、キャ ベツ、チンゲンサイ、ねぎ、ににく、 しょうが、	612	21.6	17.0
16	金	ごはん	牛乳	とり肉のパンコ焼き きりぼしだいこんのサラダ ポークピーンズ	牛乳、とり肉、ぶた肉、だい す、	米、パンコ、オリーブ油、さ とう、油、じゃがいも、	ににく、パセリ、切干だいこん、 にんじん、きゅうり、とうもろこ し、たまねぎ、トマト、	604	27.6	16.4
19	月	わかめ ごはん	牛乳	肉だんごのくろすいため コーンかきたまスープ	牛乳、わかめ、肉だんご、 とり肉、たまご、	デミグラスソース、米、油、 さとう、でんぶん、	たまねぎ、干しいたけ、にんじん、 たけのこ、ビーマン、赤ビーマン、 チンゲンサイ、ねぎ、とうもろこ し、	614	22.6	19.5
20	火	ごはん	牛乳	さけのタンドリーフィッシュ アスパラサラダ クリームシチュー	牛乳、さけ、ヨーグルト、ぶ た肉、白いんげん豆、生ク リーム、	米、オリーブ油、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、バ ター、	しょうが、ににく、キャベツ、ア スパラガス、にんじん、きゅうり、 たまねぎ、パセリ	625	26.8	18.7
21	水	ごはん	牛乳	とり天 だいすのいそに こまつなのみそしる	牛乳、とり肉、ひじき、だい す、うすあげ、みそ、	米、ごま油、天ぷらこ、油、 さとう、	ににく、しょうが、にんじん、さ やいんげん、だいこん、たまねぎ、 えのき、こまつな、ねぎ、	601	24.7	19.4
22	木	ごはん	牛乳	シシャモフライ あさづけ とりすき	牛乳、子もちししゃもフライ、 こんぶ、とり肉、もめん どうふ、	米、油、白ごま、さとう、く るまふ、	きゅうり、キャベツ、にんじん、は くさい、たまねぎ、ねぎ、	594	25.0	17.3
23	金	ごはん	牛乳	キムたくどん とうふすいとん	牛乳、ぶた肉、きぬどうふ、 とり肉、	米、油、さとう、ごま油、白 ごま、白玉こ、	たまねぎ、にんじん、キャベツ、キ ムチ、たくあんづけ、だいこん、え のき、ねぎ、	583	22.6	16.5
26	月	ミルク ロール	牛乳	オムレツ こまつなのがーリックいため コーンボタージュ	牛乳、オムレツ、ベーコン、 生クリーム、	ミルクロールパン、油、じゃ がいも、米ご、バター、	ににく、もやし、にんじん、こま つな、たまねぎ、とうもろこし、	593	21.9	24.6
27	火	ごはん	牛乳	大豆としらすの揚げからめ たまごとじ	牛乳、だいす、ちくわ、しら す干し、とり肉、こうやどう ふ、たまご、	米、でんぶん、油、さとう、 水あめ、白ごま、	にんじん、たまねぎ、たけのこ、糸 みつば、	623	28.0	20.2
28	水	ツナの カレー ピラフ	牛乳	とり肉のバーベキューソース コンソメスープ チーズ	牛乳、ツナ、とり肉、ぶた 肉、チーズ	米、バター、油、さとう、	ににく、たまねぎ、にんじん、 ビーマン、しょうが、りんご、だい こん、キャベツ、チンゲンサイ、	590	28.0	18.7
29	木	ごはん	牛乳	さばのてり焼き 太きゅうりのすのもの あつあげのそぼろに	牛乳、さば、わかめ、ぶたひ き肉、あつあげ、	米、さとう、水あめ、でんぶ ん、ごま油、白ごま、油、	しょうが、もやし、太きゅうり、に んじん、たまねぎ、干しいたけ、は くさい、えだ豆、	655	29.1	25.9
30	金	ごはん	牛乳	ハンバーグのしそわふうソースかけ きんぴらごぼう じゃがいものみそしる	牛乳、ハンバーグ、とり肉、 うすあげ、	さとう、でんぶん、米、油、 白ごま、じゃがいも、	たまねぎ、しそ、ごぼう、にんじ ん、さやいんげん、えのき、ねぎ、	613	24.2	18.4

※ 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルゲン等の特定をするためのものではありません。

※ 都合により、献立や食材が変更になる場合があります。

\* わかめなどの海藻や、あさり、しらすほしやかえりぼしなどの小魚に、小さいエビ・かに・いかが混ざることがありますのでご注意ください。