

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		
		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			脂質	行事食等	
1	火	たけのごはん	牛乳	あじフライ ゆかり和え 若竹じる	めぐみんごうしよく	牛乳 うす揚げ あじ たまご	絹ごし豆腐 ふかし わかめ みそ	米 麦 さとう パン粉 小麦粉	あぶら すりごま じゃがいも ゼリー	たけのこ にんじん むき枝豆 しょうが	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 干しいたけ		621 Kcal 29 g 18 g	めぐみん給食	
2	水	麦ごはん	牛乳	厚揚げのみそ炒め とりごぼう汁 子供のデザート		牛乳 厚揚げ ぶた肉 みそ	うずら卵 とり肉	米 麦 あぶら さとう かたくり粉	ごま油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ	しめじ 糸みつば しょうが ごぼう		722 Kcal 29 g 25 g	こどもの日メニュー	
3	木	憲法記念日													
4	金	みどりの日													
7	月	麦ごはん	牛乳	ちくわの磯辺あげ ごま酢和え 新じゃがのそぼろ煮		牛乳 ちくわ ぎゅう肉 ぶた肉	青のり	米 麦 さとう 米粉 小麦粉 かたくり粉	あぶら すりごま じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん しょうが	いんげん 玉ねぎ こんにやく		675 Kcal 23 g 19 g	遠足予備日	
8	火	カレードックパン	牛乳	ミモザサラダ オニオンスープ		牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉 チーズ	炒り卵 ロースハム ベーコン	ミルクコップ あぶら カレールー パン粉	はちみつ マカニ オリーブ油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん	キャベツ きゅうり しめじ パセリ		654 Kcal 26 g 28 g		
9	水	麦ごはん	牛乳	酢豚 みそワンタンスープ		牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ		米 麦 かたくり粉 じゃがいも さとう	ごま油 ワンタン	しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ水煮	ピーマン もやし チンゲン菜 ねぎ		680 Kcal 26 g 19 g		
10	木	米粉パン	牛乳	さけの香草パン粉焼き 野菜ソテー ミネストローネ		牛乳 さけ 大豆 ぶた肉		米粉パン パン粉 オリーブ油 じゃがいも		キャベツ にんじん ホールコーン しめじ にんにく	セロリ 玉ねぎ パセリ		612 Kcal 33 g 19 g		
11	金	麦ごはん	牛乳	干草焼き 切り干し大根炒り煮 みそ汁		牛乳 とり肉 たまご ひじき	さつま揚げ うす揚げ 大豆ペースト みそ	米 麦 ごま油 さとう		にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草	ねぎ いんげん えのき キャベツ		614 Kcal 26 g 17 g		
14	月	麦ごはん	牛乳	はたはたから揚げ 即席揚げ 高野豆腐の卵とじ		牛乳 ハタハタ 塩こんぶ 高野豆腐	とり肉 たまご	米 麦 米粉 あぶら さとう	かたくり粉	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ	たけのこ水煮 干しいたけ いんげん		592 Kcal 24 g 17 g		
15	火	ミルク食パン	牛乳	メープルゼリー ジンジャービーフ 押麦のスープ煮		牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉		ミルク食パン メープルゼリー はちみつ 大麦 米粉 バター	かたくり粉 あぶら オリーブ油 小麦 クリーム じゃがいも	しょうが 玉ねぎ にんじん 赤ピーマン	マッシュルーム ピーマン にんにく キャベツ		604 Kcal 26 g 22 g	カナダメニュー	
16	水	麦ごはん	牛乳	しゅうまい 割り干し大根の中華漬物 塩ラーメン		牛乳 ポークしゅうまい ツナ 刻みこんぶ	ぶた肉 あさり	米 麦 さとう ごま油 いりごま	デミラーメン あぶら	にんじん さとう にんにく にんじん	キャベツ ホルンコーン ねぎ		659 Kcal 27 g 18 g		
17	木	麦ごはん	牛乳	さばの竜田揚げ ごぼうサラダ 豚汁		牛乳 さば ぶた肉 みそ		米 麦 かたくり粉 あぶら さとう	卵なしマヨネーズ じゃがいも	しょうが ごぼう ねぎ ホールコーン	きゅうり にんじん 大根 玉ねぎ	こんにやく	761 Kcal 25 g 32 g		
18	金	西洋風オムライス	牛乳	デミグラスソース フレンチサラダ 白いミルクプリン	世界遺産ごうしよく	牛乳 とり肉 オムライスシート ベーコン		米 麦 バター あぶら さとう	オリーブ油 ミルクプリン	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ	きゅうり ホールコーン ダイストマト にんじん		661 Kcal 23 g 23 g	日本の世界遺産給食	
21	月	麦ごはん	牛乳	油淋鶏 中華あえ コーンかきたま汁		牛乳 とり肉 ロースハム ぶた肉	たまご	米 麦 かたくり粉 あぶら ごま油	さとう	ねぎ しょうが にんにく 緑豆はるさめ	きゅうり にんじん もやし 玉ねぎ	ホールコーン こまつな クリームコーン		682 Kcal 25 g 23 g	
22	火	ミルクロール	牛乳	魚のタルタル焼き カラフルサラダ クラムチャウダー		牛乳 ホキ たまごスフレット ベーコン	あさり	ミルクロール 卵なしマヨネーズ さとう 米粉 オリーブ油	じゃがいも バター	玉ねぎ キャベツ きゅうり 赤ピーマン	黄ピーマン にんじん しめじ パセリ		660 Kcal 31 g 26 g		
23	水	麦ごはん	牛乳	大豆と甘えびの揚げからめ 豆腐のうま煮 オレンジ		牛乳 大豆 甘えびから揚げ ぎゅう肉	木綿豆腐	米 麦 かたくり粉 あぶら さとう	いりごま くるま麩	玉ねぎ にんじん はくさい こんにやく	ねぎ オレレンジ		666 Kcal 27 g 19 g		
24	木	ハンバーガー	牛乳	手作りハンバーガー 人参グラッセ たんてい団スープ	おはなしからとびだした11月	牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉 豆プラス	とり肉	ミルクロール あぶら さとう バター	じゃがいも パン粉	玉ねぎ にんじん 大根 かぼちゃ	キャベツ トマト		612 Kcal 27 g 21 g	おはなしからとびだした料理	
25	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 福神漬 フルーツポンチ		牛乳 ぶた肉 ソフトフード		米 麦 あぶら じゃがいも バター	小麦粉 カクテルゼリー	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん	みかん パイ もも オレンジジュース	福神漬	778 Kcal 20 g 20 g		
28	月	牛肉とごぼうのピラフ	牛乳	じゃごサラダ たまごスープ ソファール		牛乳 ぎゅう肉 しらす とり肉	たまご ヨーグルト	米 麦 バター あぶら さとう	ごま油 かたくり粉	玉ねぎ むき枝豆 ごぼう キャベツ	ホールコーン 赤ピーマン きゅうり こまつな	ねぎ	663 Kcal 27 g 20 g		
29	火	ミルクロール	牛乳	鶏肉のピザ焼き コーンポテト コンソメスープ		牛乳 とり肉 シュレッドチーズ ベーコン		ミルクロール さとう じゃがいも	オリーブ油	にんにく 玉ねぎ 青ピーマン ホールコーン	セロリ キャベツ パセリ		600 Kcal 29 g 21 g		
30	水	麦ごはん	牛乳	ししゃもの青のりフライ プロッコリーのおかか和え いなりうどん		牛乳 ししゃも 糸かつお うす揚げ	たまご 青のり	米 麦 小麦粉 パン粉 あぶら	さとう うどん	玉ねぎ にんじん 干しいたけ こまつな	ブロッコリー ねぎ		651 Kcal 24 g 19 g		
31	木	フレンチトースト	牛乳	ツナサラダ 魚介のトマト煮込み キャンディーチーズ		牛乳 たまご ツナ いか えび ほたて	あさり ベーコン ひよこ豆 チーズ	ミルク食パン さとう あぶら オリーブ油	じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ	にんにく ダイストマト こまつな		642 Kcal 28 g 24 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。