



5月献立表



5月の給食目標: 食事のマナーを身に付けよう

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	中華おこわ	鶏肉もも	もち米, 精白米, 油, 砂糖	たけのこ水煮, にんじん, さやいんげん	552 kcal
	わかめスープ	鶏肉もも, 生わかめ	はるさめ	にんじん, たまねぎ, 長ねぎ	19.2 g
	草だんご	絹ごし豆腐, きな粉	白玉粉, 上新粉, 砂糖	よもぎ	13.5 g
	牛乳	牛乳			1.9 g
4 月	みどりの日				
5 火	こどもの日				
6 水	振替休日				
7 木	西湖豆腐丼	鶏ひき肉, ひよこまめ, 木綿豆腐	精白米, 発芽玄米, 油, 砂糖, でん粉	にんにく, しょうが, にんじん, ホールトマト(缶), 長ねぎ, ピーマン	570 kcal
	春雨サラダ		はるさめ, 砂糖, ごま, ごま油	きゅうり, こまつな, キャベツ, にんじん	23.2 g
	牛乳	牛乳			16.6 g
					1.8 g
8 金	パンパン		パンパン		570 kcal
	フィッシュ&チップス	メルルーサ	でん粉, 油, じゃがいも		24.9 g
	スコッチブロス	鶏肉もも	油, 大麦(七分つき押麦)	たまねぎ, にんじん, だいこん, キャベツ, パセリ	22.0 g
	牛乳	牛乳			2.5 g
11 月	ホイコーロー丼	豚肉, ハ丁みそ, 白みそ	精白米, 発芽玄米, 油, 砂糖, でん粉	にんにく, しょうが, たけのこ水煮, にんじん, キャベツ, 長ねぎ	592 kcal
	サンラータン	鶏肉もも, たまご	油, でん粉	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, 長ねぎ, こまつな	23.2 g
	アセロラゼリー	寒天	砂糖	アセロラジュース	16.0 g
	牛乳	牛乳			1.8 g
12 火	かつおめし	かつお	精白米, 油, 米粉, 三温糖	しょうが	576 kcal
	じゃがいもの土佐煮	鶏肉もも, かつお糸削り	油, つきこんにゃく, じゃがいも, 三温糖	にんじん, さやいんげん	24.8 g
	もやしの甘酢		三温糖, ごま油, 白ごま	もやし, にんじん, きゅうり	17.7 g
	牛乳	牛乳			2.2 g
13 水	五目あんかけそば	鶏肉もも	油, 蒸し中華麺, でん粉	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, チンゲンツァイ	555 kcal
	大根のサラダ		三温糖, 油	だいこん, きゅうり, にんじん	21.1 g
	冷凍みかん			冷凍みかん	16.7 g
	牛乳	牛乳			2.3 g
14 木	ごはん		精白米, 発芽玄米		622 kcal
	さばの味噌煮	さば, 白みそ	三温糖	しょうが	22.9 g
	じゃがいものきんぴら	豚肉	油, じゃがいも, 砂糖	にんじん, さやいんげん	21.4 g
	沢煮椀	豚肉	でん粉	にんじん, ごぼう, たまねぎ, だいこん, えのきたけ, こまつな	2.2 g
	牛乳	牛乳			
15 金	ごはん		精白米, 発芽玄米		562 kcal
	のりの佃煮	刻みのり	三温糖, 水あめ		24.5 g
	千草焼き	鶏ひき肉, たまご	油	にんじん, たけのこ水煮, 干し椎茸, たまねぎ	17.5 g
	田舎汁	木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	油, こんにゃく, じゃがいも	にんじん, だいこん, 長ねぎ, こまつな	2.1 g
	牛乳	牛乳			

※ 献立は、行事や食材の都合により変更する場合があります。

※ 栄養価は中学年のものです。中学年を基準とし、低学年は0.8倍、高学年は1.2倍となります。

5月献立表(18日~31日)

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
18月	カレーミートドッグ	鶏ひき肉, レンズまめ, シュレッドチーズ	コッペパン, 油, パン粉(生)	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ	558 kcal
	野菜のポトフ	鶏肉もも	油, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, ブロccoli	27.1 g
	ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ	21.4 g
	牛乳	牛乳			2.7 g
19火	ごはん		精白米, 発芽玄米		580 kcal
	あじの香味揚げ	まあじ	でん粉, 油, 三温糖, 油	長ねぎ	24.7 g
	ごま和え		砂糖, ねりごま, 白ごま	にんじん, キャベツ, こまつな	16.9 g
	みそ汁	赤みそ, 白みそ, 生わかめ	じゃがいも	えのきたけ, たまねぎ, 長ねぎ	2.2 g
	牛乳	牛乳			
20水	キムチチャーハン	豚肉	精白米, 発芽玄米, 油	にんじん, はくさい, キムチ, ピーマン	611 kcal
	肉団子のもち米蒸し	豚ひき肉, 木綿豆腐	でん粉, 油, もち米	たまねぎ, しょうが, にんにく	25.3 g
	ツナサラダ	まぐろ缶詰	砂糖, 油	にんじん, キャベツ, きゅうり	20.0 g
	牛乳	牛乳			2.4 g
21木	ソースカツ丼	豚肩ロース, 白みそ	精白米, 発芽玄米, 薄力粉, パン粉(生), パン粉(乾燥), 油, 三温糖	キャベツ	636 kcal
	春雨スープ	鶏肉もも	はるさめ	たまねぎ, にんじん, こまつな	24.5 g
	牛乳	牛乳			23.5 g
					2.0 g
22金	ケチャップライスのクリームソースかけ	鶏肉もも, 牛乳, 生クリーム, いんげんまめ	精白米, 発芽玄米, 油, 米粉	たまねぎ, にんじん, エリンギ	644 kcal
	コーンサラダ		砂糖, 油	にんじん, きゅうり, キャベツ, ホールコーン缶	21.6 g
	冷凍みかん			冷凍みかん	20.9 g
	牛乳	牛乳			2.0 g
26火	豆そぼろごはん	鶏ひき肉, 青大豆	精白米, 発芽玄米, 油, 三温糖		583 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ	ししゃも, あおのり	でん粉, 薄力粉, 油		24.5 g
	けんちん汁		油, こんにゃく, じゃがいも	にんじん, ごぼう, だいこん, こまつな, 長ねぎ	18.4 g
	牛乳	牛乳			2.1 g
27水	スパゲティピザ風ソース	ベーコン, 豚肉, 粉チーズ	スパゲティ, 油, 砂糖	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム水煮	578 kcal
	小松菜サラダ	ロースハム	砂糖, 油	こまつな, キャベツ, きゅうり, にんじん, レモン(汁)	25.1 g
	パインアップル			パインアップル	18.3 g
	牛乳	牛乳			2.1 g
28木	ごはん		精白米, 発芽玄米		551 kcal
	鮭の照り焼き	生鮭	砂糖, でん粉	しょうが	27.0 g
	のり和え	刻みのり		こまつな, キャベツ, にんじん	14.9 g
	利休汁	赤みそ, 白みそ	油, つきこんにゃく, じゃがいも, ねりごま	ごぼう, にんじん, たまねぎ	2.1 g
	牛乳	牛乳			
29金	チリビーンズライス	鶏ひき肉, ひよこまめ	精白米, 発芽玄米, 油, 砂糖, でん粉	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, セロリー, マッシュルーム水煮, トマトジュース	660 kcal
	もちもちポテト		じゃがいも, でん粉, 油		21.1 g
	野菜スープ	ベーコン		にんじん, たまねぎ, キャベツ	22.7 g
	牛乳	牛乳			2.4 g

食べる図書
コラボメニュー

運動会
応援メニュー

運動会
応援メニュー