



# 5月献立表

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
1	月	きつねうどん		お茶蒸しパン ツナ入り野菜 甘夏みかん	鶏肉 竹輪 油揚げ 牛乳 卵 まぐろ(油漬)	うどん 砂糖 小麦粉 バター 甘納豆 油	人参 ねぎ 冷凍いんげん キャベツ きゅうり りんご 玉ねぎ 甘夏みかん	803	30.2	27.2
2	火	中華風 ちまき		鶏肉と芋の揚げ煮 きゅうりと春雨のピリ辛	豚挽き肉 中華干し海老 牛乳 鶏肉	ごま油 もち米 でん粉 油 じゃがいも 砂糖 はるさめ	生姜 筍 人参 ねぎ 椎茸 枝 豆(冷凍) ピーマン きゅうり	766	26.3	31.7
8	月	ご飯		魚のピリ辛みそ焼き じゃが芋とピーマンの千切り炒め 豆腐団子汁	牛乳 鮭 味噌 豆腐 鶏肉 油揚げ	米 砂糖 ごま油 ごま油 じゃがいも 白玉粉	にんにく ねぎ ピーマン 大根 人参 小松菜	829	36.0	20.0
9	火	キムチ チャーハン		イカの照り焼き コーン入り茹で野菜 ウースタン	豚肉 卵 牛乳 いか 海藻サラダ 鶏肉 豆腐	米 大麦 油 ごま油 砂糖 でん粉	人参 ピーマン キムチ 生姜 キャベツ きゅうり コーン缶 玉ねぎ 筍 ねぎ チンゲンサイ	736	36.6	27.0
10	水	グリーンピー スご飯		かつおの薬味ソースかけ 煮びたし 味噌汁	牛乳 鰹 油揚げ わかめ 味噌	米 でん粉 油 砂糖	グリーンピース にんにく 生姜 ねぎ 小松菜 もやし 大根 えのきたけ	751	36.8	21.9
11	木	ガーリック トースト		ポークビーンズ いかりフレンチサラダ オレンジゼリー	牛乳 大豆 豚肉 いか アガー	食パン マーガリン 油 じゃがいも バター 砂糖	にんにく パセリ 玉ねぎ 人参 セロリー トマトピューレ グリーンピース(冷凍) キャベツ きゅうり りんご みかん	780	29.4	33.9
12	金	高野豆腐入 りそぼろご 飯		焼きししゃも かみかみ金平 味噌汁	鶏肉 高野豆腐 牛乳 ししゃも すめ 油揚げ 味噌	米 大麦 油 砂糖 系こんにやく	生姜 人参 ねぎ 椎茸 グリーンピース(冷凍) ごぼう 玉ねぎ 大根 えのきたけ	733	31.6	25.8
15	月	コーンピラフ		白身魚のピカタ ジャーマンポテト 野菜スープ	牛乳 ホキ 卵 チーズ ベーコン 鶏肉	米 大麦 バター 油 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ コーン缶 パセリ セロリー キャベツ 人参	751	32.7	21.1
16	火	ご飯		パンパンジー チンゲンサイの生姜醤油かけ ニラ卵汁	牛乳 鶏肉 卵	米 ごま 砂糖 ごま油 でん粉	生姜 にんにく ねぎ もやし チンゲンサイ 玉ねぎ 人参 にら	742	30.7	28.4
17	水	ご飯		豆腐のつくね焼き 五目豆 野菜菜のごま炒め 味噌汁	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 豆腐 卵 大豆 昆布 味噌	米 でん粉 砂糖 こんにやく ごま油 ごま	ねぎ 生姜 椎茸 人参 蓮根 野沢菜塩漬 大根 しめじ	741	28.0	22.1
18	木	ぶどうパン		野菜ココット アスパラサラダ じゃがいものポタージュスープ	牛乳 まぐろ(水煮) 卵 チーズ 生クリーム	ぶどうパン 油 砂糖 バター じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ピーマン グリーンアスパラガス パセリ	774	31.3	32.7
19	金	ご飯		鯖の文化干し 野菜の味噌ドレッシングかけ 若竹汁 甘夏みかん	牛乳 塩さば 味噌 豆腐 わかめ	米 油 砂糖 ごま油	キャベツ もやし きゅうり 人参 大根 たけのこ さやえんどう 甘夏みかん	816	36.4	30.4
22	月	ポークカ レー		じゃこ入りサラダ ジュシーフルーツ	豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶 りんご キャベツ きゅうり ジュシーフルーツ	868	26.3	23.6
23	火	ご飯		アスパラの豚肉巻き 磯浸し 味噌汁	牛乳 豚肉 卵 のり 油揚げ 味噌	米 小麦粉 油	グリーンアスパラガス もやし ほうれん草 玉ねぎ キャベツ	803	29.6	27.0
24	水	ゆかりご飯		厚焼き卵 かぶと胡瓜の塩風味 一口がんもの含め煮 根菜汁	牛乳 卵 がんもどき 油揚げ	米 大麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 こんにやく	ゆかり 玉ねぎ 人参 椎茸 かぶ きゅうり ごぼう 大根 しめじ ねぎ	793	31.1	29.6
25	木	海の幸 スパゲッティ		キャロットケーキ チーズ入り茹で野菜	いか 海老 牛乳 卵 チーズ	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖 バター	にんにく 玉ねぎ トマト缶 マッシュルーム パセリ 人参 キャベツ きゅうり	763	29.4	30.2
26	金	ご飯		四川味噌豆腐 野菜ナムル 甘夏みかん	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐	米 ごま油 砂糖 でん粉 油 ごま	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 ザーサイ(漬物) ねぎ もやし ほうれん草 甘夏みかん	792	33.1	26.8
29	月	八宝麺		もちもちポテト じゃこ入り茹で野菜	豚肉 うずら卵 海老 いか 牛 乳 ちりめんじゃこ わかめ	油 中華めん でん粉 ごま油 じゃがいも ながいも 砂糖	にんにく 生姜 椎茸 筍 人参 玉ねぎ キャベツ チンゲンサイ もやし 小松菜	784	31.5	27.8
30	火	ご飯		豚肉の香味焼き かぼちゃの含め煮 お浸し 味噌汁	牛乳 豚肉 かつお節 豆腐 わかめ 味噌	米 砂糖 ごま油 じゃがいも	ねぎ 生姜 かぼちゃ 人参 チンゲンサイ 大根	760	32.9	21.8
31	水	黒砂糖 コッペパン		サーモンフライ ココロベジタブル ニョッキのスープ	牛乳 鮭 卵 豚肉	黒砂糖パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも でん粉	大根 きゅうり 人参 コーン缶 玉ねぎ りんご キャベツ しめじ	807	37.3	29.4

※学校行事、食材の仕入れなどにより献立を変更する場合があります。  
※中華麺は、そばと同じ製造ラインで作られています。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均	780	31.9	23.3	370	127	2.8	3.7	280	0.44	0.62	39	3.4	5.3
1食の基準	820	30.0	25.1	450	140	4.0	3.0	300	0.50	0.60	35	3.0	6.5

5月が旬の食材 グリーンピース、グリーンアスパラ、新じゃがいも、甘夏みかん  
季節の料理 中華ちまき、グリーンピースごはん

新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。  
子供たちも新しい環境に慣れてきた頃かと思えます。  
さて、5月の後半からは運動会の練習が始まります。  
元気よく精一杯練習するためには食事をしっかりとることが大切です！  
しっかり食べて練習し、素敵な本番を迎えましょう♪

### 給食の盛り付けのポイント

ごはん  
あらかじめ人数分に分けておくと、残りなく盛りつけられます。  
野菜  
ドレッシングが下に溜まっているので、よく混ぜてから盛りましょう。  
汁物  
具が沈んでいるので、よく混ぜてから盛りましょう。