



5月分学校給食献立表



日	主食	牛乳	おかず	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	1人分 たんぱく質g
1 金	ココアパン	○	チーズ入りシェパースパイ 豆乳入りコーンスープ 美生柑	シュレッドチーズ、鶏 肉、レンズ豆、牛乳、 豆乳	ココアパン、じゃがい も、さとう、油、小麦粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、 マッシュルーム缶、ホールトマト 缶、にんじん、クリームコーン缶、 ホールトマト缶、美生柑	633 32.7
7 木	スパゲッティ ミートソース	○	フレンチサラダ フルーツカクテル	豚肉、鶏肉、牛乳	スパゲッティ、油、小麦 粉、さとう	たまねぎセロリ、にんじん、ピー マン、マッシュルーム缶、キャベ ツ、きゅうり、りんご、りんご缶、 パイン缶、もも缶	657 28.4
8 金	チキンカレー ライス	○	アスパラ入りサラダ 冷凍みかん	鶏肉、レンズ豆、牛乳	七分つき米、油、じゃがい も、米粉、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、セ ロリ、にんじん、キャベツ、きゅう り、アスパラガス、りんご、冷凍み かん	631 24.6
11 月	ツナピラフ	○	ハンガリアンシチュー ひよこ豆のサラダ	ツナ、牛乳、豚肉、レ ンズ豆、ひよこ豆	米、油、じゃがいも、米 粉、さとう	にんじんだまねぎ、マッシュルーム 缶、きゅうり、キャベツ	639 23.4
12 火	有機米ごはん	○	鶏のカレー揚げ ポテト入りフレンチサラダ 豆乳入りみそ汁	牛乳、鶏肉、けずりぶ し、豆乳	米、でん粉、米粉、油、 じゃがいも、さとう	にんにく、キャベツ、きゅうり、に んじん、だいこん、たまねぎ	658 25.3
13 水	豚丼	○	もやしの甘酢かけ キャベツのみそ汁	豚肉、豆腐、牛乳、け ずりぶし、油揚げ、わか め	七分つき米、油、さとう	こんにゃく、たまねぎ、もやし、 きゅうり、にんじん、しょうが、 キャベツ	649 27.7
14 木	ツナチーズ トースト	○	クリームシチュー イタリアンサラダ りんご	シュレッドチーズ、ツ ナ、牛乳、鶏肉、豆乳	食パン、油、じゃがい も、バター、小麦粉、さ とう	たまねぎ、にんじん、マッシュルー ム缶、キャベツ、きゅうり、りんご	631 27.6
15 金	麦ごはん	○	魚の竜田揚げ もやしときゅうりのあえ物 豆腐と野菜のスープ	牛乳、さば、鶏肉、豆 腐	米、おおむぎ、さとう、 でん粉、油、ごま油	しょうが、もやし、キャベツ、きゅ うり、にんじん、たまねぎ	677 26.4
18 月	ゆかりごはん	○	チーズ入り卵焼き ひとしお野菜 豚汁	牛乳、鶏肉、鶏卵、プ ロセスチーズ、けずり ぶし、豚肉、豆腐	米、おおむぎ、油、さ とう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 きゅうり、しょうが、ごぼう、だい こん、こんにゃく	679 32.9
19 火	ごはん	○	魚のフライ 野菜の和風ドレッシング じゃがいもと油揚げのみそ汁	牛乳、味、わかめ、け ずりぶし、油揚げ	米、小麦粉、パン粉、 油、さとう、ごま、じゃ がいも	キャベツ、きゅうり、にんじん、た まねぎ	645 29.1
20 水	タンメン	○	ツナ入りジャンボぎょうざ 白菜の中華サラダ フルーツ白玉	鶏肉、牛乳、ツナ、干 しひじき	油、ラーメン、ごま油、 ぎょうざの皮、でん粉、 油、さとう、白玉もち	にんにく、しょうが、にんじん、 キャベツ、もやし、にら、白菜、 きゅうり、りんご缶、もも缶、パイ ン缶	670 33.6
21 木	麻婆豆腐丼	○	塩ナムル 中華スープ	豚肉、豆腐、牛乳、鶏 肉	七分つき米、油、さ とう、でん粉、ごま油、ご ま	にんにく、しょうが、だけのこ水 煮、にんじん、干しシイタケ、ね ぎ、もやし、こまつな、白菜、たま ねぎ	662 30.9
22 金	きなこパター トースト	○	ポルシチ ツナサラダ 甘夏みかん	きなこ、牛乳、豚肉、 ツナ	食パン、バター、油、さ とう、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、セロリ、にん じん、キャベツ、きゅうり、甘夏 みかん	629 25.1
25 月	とりすき丼	○	野菜とわかめのサラダ 冷凍みかん	けずりぶし、鶏肉、豆 腐、牛乳、わかめ	七分つき米、さとう、油	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、 キャベツ、きゅうり、冷凍みかん	619 27.5
26 火	黒砂糖パン	○	ポテトグラタン 大麦入り野菜スープ ぶどうゼリー	牛乳、鶏肉、豆乳、 シュレッドチーズ、粉 寒天	黒砂糖パン、油、じゃがい も、小麦粉、おおむ ぎ、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルー ム缶、キャベツ、ぶどうジュース	646 26.8
27 水	麦ごはん	○	松風焼 野菜のおかかかけ 豆腐と野菜のみそ汁	牛乳、鶏肉、鶏卵、糸 けずり、けずりぶし、 豆腐	米、おおむぎ、パン粉、 油、ごま、さとう、じゃ がいも	にんじん、キャベツ、たまねぎ、 しょうが、きゅうり、だいこん	654 33.0
28 木	ちゃんこ うどん	○	フライドポテト フルーツヨーグルト	こんぶ、厚けずりぶ し、鶏肉、ちくわ、油 揚げ、いか、牛乳、プ レーンヨーグルト	油、冷凍うどん、じゃがい も	干しいたけ、だいこん、にんじ ん、白菜、こまつな、パイン缶、も も缶、りんご缶	610 30.5
29 金	麦ごはん	○	ヘルシーハンバーグ ハンサンスー けんちん汁	牛乳、おから、鶏肉、鶏 卵、けずりぶし、豆腐	米、おおむぎ、油、パン 粉、春雨、さとう、ごま 油、じゃがいも	しょうが、たまねぎ、キャベツ、も やし、きゅうり、にんじん、こん にゃく、ごぼう、だいこん	668 32.9

* 食材料の都合等で、多少変更することがあります。