

食事のマナーを身につけよう

5月 献立表

日付	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 脂質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1金	○	青菜のチャーハン 春雨スープ フルーツポンチ	豚肉 鶏卵	牛乳	チンゲンツアイ にんじん こまつな	たけのこ 生しいたけ しょうが ねぎ みかん(缶) パインアップル(缶)	米 春雨 さとう	油	564 kcal 20.7 g 16.1 g	
7木	○	季節の献立 端午の節句 中華おこわ もやし入り中華スープ ししゃものみりん焼き 野菜の甘酢漬け	豚肉	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	ねぎ 生しいたけ たけのこ にんにく しょうが もやし 白菜 だいこん きゅうり	もち米 米 さとう	油	560 kcal 28.0 g 16.5 g	
8金	○	ミルクパン 米粉マカロニ入りミネストローネ 鮭のレモン焼き アスパラガスのサラダ	ベーコン 豚肉 レンズまめ 鮭	牛乳	にんじん トマト缶 アスパラガス	にんにく たまねぎ レモン キャベツ きゅうり	ミルクパン じゃがいも さとう マカロニ はちみつ	油 オリーブ油	605 kcal 31.5 g 24.1 g	
11月	○	有機米 給食 ごはん 春野菜のうま煮 千草和え 若草米粉蒸しパン	鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな	こんにゃく たけのこ たまねぎ ふき キャベツ もやし えのきたけ	米 さとう じゃがいも 米粉	ごま油 油	670 kcal 27.2 g 17.9 g	
12火	○	ジャージャー麺 野菜の甘酢かけ 大学いも	豚肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 生しいたけ キャベツ きゅうり	蒸し中華めん さとう でん粉 さつまいも 水あめ	油 ごま油	678 kcal 25.6 g 22.9 g	
13水	○	鮭ピラフ キャベツと鶏肉のカレー煮込み じゃがいものハニーサラダ	鮭 ベーコン 鶏肉 レンズまめ	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり	米 じゃがいも はちみつ	油	599 kcal 23.4 g 21.3 g	
14木	○	ごはん じゃがいもと厚揚げのみそ汁 ほうれん草入り卵焼き 野菜のおひたし	生揚げ 鶏肉 鶏卵	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 こまつな	たまねぎ もやし キャベツ	米 じゃがいも さとう	油	568 kcal 26.4 g 17.9 g	
15金	○	マーボー豆腐丼 白菜の中華サラダ くだもの(セミノール)	豚肉 豆腐 ハム	牛乳	にんじん	にんにく しょうが ねぎ たけのこ 生しいたけ 白菜 もやし きゅうり セミノール	米 さとう でん粉	油 ごま油	600 kcal 25.9 g 20.8 g	
18月	○	ごはん 中華風コンスープ いかとじゃがいものチリソース ナムル	鶏肉 鶏卵 いか	牛乳	にんじん チンゲンツアイ こまつな	クリームコーン缶 コーン にんにく しょうが ねぎ もやし	米 でん粉 じゃがいも さとう	油 ごま油	600 kcal 23.2 g 19.4 g	
19火	○	ゆかりごはん 豆腐と玉ねぎのみそ汁 さわらの塩こうじ焼き 野菜のごまみそ和え	油揚げ 豆腐 さわら	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	米 塩こうじ さとう	ごま	575 kcal 30.7 g 18.8 g	
20水	○	グリーンピースごはん ワンタンスープ さばの一味焼き シャキシャキ野菜	豚肉 さば	牛乳	にんじん こまつな	グリーンピース たけのこ 生しいたけ もやし ねぎ にんにく しょうが だいこん れんこん きゅうり	米 ワンタンの皮 さとう	油	608 kcal 25.4 g 24.7 g	
21木	○	スタミナ丼 切り干し大根のサラダ 大豆とじゃこの甘辛あげ	豚肉 大豆	牛乳 じゃこ	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 切干しだいこん きゅうり	米 でん粉 さとう	油 ごま油	699 kcal 30.2 g 24.8 g	
22金	○	鶏すき丼 大根とひじきのサラダ くだもの(冷凍みかん)	鶏肉	牛乳 干ひじき	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ 白菜 こんにゃく しめじ ねぎ きゅうり だいこん コーン 冷凍みかん	米 さとう	油 ごま油	600 kcal 21.7 g 16.0 g	
25月	運動会振替休業日									
26火	○	ごはん 豚汁 カツオの甘辛揚げ 野菜のからししょうゆかけ	豚肉 豆腐 かつお	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ キャベツ もやし	米 じゃがいも でん粉 米粉 さとう	油	602 kcal 33.0 g 18.0 g	
27水	○	ひよこ豆入りドライカレーライス ツナサラダ フルーツゼリー	豚肉 ひよこめ ツナ 粉ゼラチン	牛乳 粉寒天	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム缶 グリーンピース キャベツ みかん(缶) パインアップル(缶)	米 さとう	油 ごま油	627 kcal 23.2 g 20.1 g	
28木	○	ピザトースト 鶏肉とさつまいものポトフ コールスローサラダ	ベーコン 鶏肉 ウィンナー レンズまめ	チーズ 牛乳	ピーマン にんじん パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ コーン	食パン さつまいも さとう	油	609 kcal 26.4 g 25.1 g	
29金	○	スパゲッティミートソース イタリアンサラダ くだもの(河内晩柑)	ベーコン 豚肉 豚レバー ハム	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ セロリー マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり 河内晩柑	スパゲッティ さとう	油	575 kcal 24.3 g 23.4 g	

通常献立の平均栄養価

エネルギー

608 kcal

たんぱく質

26.3 g

※献立は多少変更することがあります。行事等で学年によっては実施しない日があります。
 ※献立の栄養価は中学年の一人当たりです。低学年は0.85倍、高学年は1.15倍です。
 ※だし汁・スープは、削り節・鶏がらを使って作ります。ルーは釜で作ります。
 ※ベーコン・ハム等は、無添加のものを使用しています。肉類は、国産を使用しています。