


5月 献立表

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	備考
1 水	牛乳 きな粉バタートースト 米粉のコーンシチュー くだもの（冷凍みかん）	牛乳, きな粉, ベーコン, 鶏肉, スキムミルク, 生クリーム, 粉チーズ	食パン, 食パン, 食パン, バター, さとう, 油, じゃがいも, 米粉	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, クリームコーン, ホールコーン, グリンピース, 冷凍みかん	621 kcal 22.6 g	<p>2日(木) 5月5日の端午の節句にちなんで、お祝いの「中華おこわ」、読み方が「勝つ」に通じることから縁起のいい「かつおのかりんとうがらめ」です。</p>  
2 木	牛乳 中華おこわ かつおのかりんとうがらめ わかめスープ	牛乳, 焼き豚, かつお, 豆腐, 生わかめ	もち米, 米, 油, さとう, でん粉, 米粉, 油, ごま, ごま油	ねぎ, 干しいたけ, たけのこ, しょうが, にんじん, しょうが	611 kcal 29.1 g	
7 火	牛乳 カレーうどん じゃがいものからあげ コーンサラダ	牛乳, 豚肉, 油揚げ	冷凍うどん, 油, でん粉, じゃがいも, 油, さとう	たまねぎ, にんじん, ねぎ, えのき, たけのこ, こまつな, キャベツ, ホールコーン	624 kcal 23.5 g	
8 水	牛乳 ごはん 四川豆腐 豆もやしのごま風味	牛乳, 豚肉, 豆腐	米, 油, さとう, でん粉, ごま油, ごま	にんにく, しょうが, にんじん, ねぎ, たけのこ, 干しいたけ, 豆もやし	595 kcal 27.4 g	
9 木	牛乳 フレンチトースト ポトフ くだもの（河内晩柑）	牛乳, 鶏卵, ベーコン, 豚肉, ウィンナー	食パン, 食パン, 食パン, さとう, バター, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, キャベツ, セロリ, パセリ, かつお	524 kcal 22.4 g	
10 金	牛乳 山菜おこわ 焼きししゃも 野菜のおかかあえ 豚汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, からふとししゃも, 糸けすり, 豚肉, 豆腐	もち米, 米, 油, さとう, ごま, じゃがいも	にんじん, たけのこ, 山菜水煮, キャベツ, こまつな, ごぼう, だいこん, こんにゃく, ねぎ	637 kcal 31.2 g	
13 月	牛乳 おろしスバゲッティ キャベツとコーンのカレードレッシング りんごのケーキ	牛乳, ツナ, 刻みのり, 鶏卵	スバゲッティ, 油, さとう, 小麦粉	だいこん, キャベツ, ホールコーン, にんじん, りんご(缶)	652 kcal 24.3 g	
14 火	牛乳 ごはん さばのごまみそ焼き 野菜のゆかりあえ 根菜汁	牛乳, さば	米, ごま, じゃがいも	キャベツ, きゅうり, にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, こまつな	599 kcal 23.9 g	<p>16日(木) 「ジャンボぎょうざ」 大きな揚げぎょうざは、一人1個です。 給食室で一つずつ包んでいます。</p>
15 水	牛乳 ぶどうパン かぼちゃのキッシュ 白いんげんの田舎風スープ	牛乳, 鶏卵, ロースハム, 生クリーム, ダイスチーズ, ベーコン, 豚肉, 白いんげん豆	ぶどうパン, ぶどうパン, ぶどうパン, 油, じゃがいも	かぼちゃ, 赤ピーマン, たまねぎ, にんにく, にんじん, キャベツ, さやいんげん	638 kcal 27.5 g	
16 木	牛乳 わかめごはん ジャンボぎょうざ 春雨サラダ	牛乳, わかめ, 豚肉, ロースハム	米, ごま, ぎょうざの皮, ごま油, でん粉, 春雨, 油, さとう	しょうが, キャベツ, ねぎ, にら, にんにく, きゅうり, にんじん, たまねぎ	598 kcal 19.2 g	<p>17日(金) 「じゃこ入りグリーンピースごはん」 甘くてホクホクの、旬のグリーンピースごはんです。</p>
17 金	牛乳 じゃこ入りグリーンピースごはん 新じゃがのそぼろ煮 野菜のごまあえ	牛乳, じゃこ, 豚肉, 凍り豆腐	米, もち米, 油, さとう, じゃがいも, でん粉, ごま, ごま	グリーンピース, しょうが, こんにゃく, にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, さやいんげん, こまつな, もやし	592 kcal 24.9 g	
20 月	牛乳 ハッシュドポークライス アスパラガスのサラダ	牛乳, 豚肉, 生クリーム	米, 油, じゃがいも, 小麦粉, さとう	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, アスパラガス, りんご	634 kcal 19.2 g	<p>20日(月) 「アスパラガスのサラダ」 旬のアスパラガスを手作りドレッシングで和えたサラダです。</p>
21 火	牛乳 鶏めし 煮豆 かきたま汁	牛乳, 鶏肉, うずら豆, 豆腐, 生わかめ, 鶏卵	米, 油, さとう, でん粉	にんにく, ごぼう, にんじん, さやいんげん, ねぎ, こまつな	600 kcal 23.8 g	
22 水	牛乳 五目あんかけそば 塩ナムル フルーツポンチ	牛乳, 豚肉, いか, えび, 蒸しかまぼこ, うずら卵	むし中華麺, 油, でん粉, ごま油, ごま, さとう	しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, 白菜, キャベツ, 干しいたけ, こまつな, もやし, みかん(缶), りんご(缶), 黄桃(缶)	591 kcal 25.2 g	<p>21日(火) 「鶏めし」 大分県の郷土料理です。</p> 
23 木	牛乳 カレーピラフ フレンチサラダ コーンチャウダー	牛乳, ツナ, ベーコン, 鶏肉, ひよこまめ, スキムミルク, 粉チーズ	米, 油, さとう, じゃがいも, 米粉, バター	にんじん, たまねぎ, ピーマン, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, クリームコーン, ホールコーン, パセリ	638 kcal 23.2 g	
24 金	牛乳 ごはん トンカツ ポイルキャベツ 沢煮椀	牛乳, 豚肉	米, 小麦粉, パン粉, パン粉, 油, でん粉	キャベツ, 干しいたけ, たけのこ, にんじん, だいこん, ねぎ, こまつな	671 kcal 26.3 g	<p>24日(金) 「トンカツ」 運動会前日は、トンカツでみなさんを応援します。</p>
28 火	牛乳 ごはん さわらのみそチーズ焼き 野菜の塩こんぶあえ じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳, さわら, シュレッドチーズ, 塩昆布, 油揚げ, 生わかめ	米, さとう, じゃがいも	キャベツ, もやし, にんじん, たまねぎ	617 kcal 31.4 g	
29 水	牛乳 ゆかりごはん カレー肉じゃが 磯辺和え	牛乳, 豚肉, 凍り豆腐, ちくわ, 刻みのり	米, 油, さとう, じゃがいも, ごま, ごま	たまねぎ, にんじん, こんにゃく, さやいんげん, キャベツ, こまつな	595 kcal 23.0 g	
30 木	牛乳 ツナメルトトースト ポークシチュー くだもの（河内晩柑）	牛乳, ツナ, シュレッドチーズ, ベーコン, 豚肉, 白いんげん豆, 生クリーム	食パン, 食パン, 食パン, 油, じゃがいも, さとう, 小麦粉	たまねぎ, にんじん, グリンピース, かつお	667 kcal 29.0 g	
31 金	牛乳 ごはん 鮭の香味焼き きんぴら煮 くだもの（冷凍みかん）	牛乳, 鮭, 豚肉	米, じゃがいも, 油, さとう, ごま	しょうが, にんにく, ねぎ, にんじん, ごぼう, たけのこ, こんにゃく, さやいんげん, 冷凍みかん	663 kcal 28.4 g	<p>30日(木) 「ツナメルトトースト」 ツナとチーズがとろける食感のトーストです。</p>

※栄養価は中学年の値です。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍の値になります。
※食材の都合で献立内容を変更する場合があります。

5月の給食目標「配膳を上手にしよう」