



# 5月分学校給食献立表



給食回数18回

※ 天候などの食材の入荷状況により、献立・食材を変更する場合がありますがご了承をお願いします

校長 本田 仁

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	エネルギー 脂質 たんぱく質
1 金	ごはん 八十八夜給食	○	さわらの梅肉ソースがけ こんにやくサラダ みそ汁 ☆抹茶ラテゼリー	牛乳、さわら、けずりぶし、わかめ、 粉寒天、粉ゼラチン、牛乳、生クリーム	米、でん粉、小麦粉、油、さとう、ご ま油、じゃがいも、グラニュー糖	しょうが、梅びしお、こんにやく、きゅ うり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、 ねぎ	838 kcal 25.3 g 34.3 g
7 木	スパゲティ(クリームソース)	○	キャベツサラダ りんごケーキ	牛乳、鶏肉、いか、ほたて、牛乳、鶏卵	スパゲティ、油、小麦粉、さとう、 バター、グラニュー糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホール コーン、りんご、レモン	827 kcal 29.8 g 31.2 g
8 金	ゆかりごはん	○	卵焼き 野菜の中華風 白玉スープ	牛乳、豚肉、鶏卵、けずりぶし、こん ぶ、鶏肉	米、油、さとう、ごま油、白玉もち、 でん粉	にんじん、ピーマン、たまねぎ、こまつ な、もやし、しょうが、白菜、ねぎ	768 kcal 22.4 g 30.4 g
11 月	黒砂糖パン	○	魚のグラタン 粉ふきいも パスタスープ	牛乳、メルルーサ、牛乳、シュレッド チーズ、ベーコン、豚肉	黒砂糖パン、油、バター、小麦粉、パ ン粉、じゃがいも、マカロニ	たまねぎ、マッシュルーム、ほうれん そう、にんにく、にんじん、キャベツ	765 kcal 29.0 g 37.2 g
12 火	ごはん	○	和風ハンバーグ こまつなサラダ みそ汁	牛乳、豆腐、豚肉、まぐろ缶詰、けず りぶし、油揚げ、わかめ	米、油、パン粉、さとう、でん粉	しょうが、たまねぎ、だいこん、こまつ な、もやし、ホールコーン、にんじん	769 kcal 24.5 g 34.8 g
13 水	冷し五目うどん	○	天ぷら(ちくわ・さつまいも) 和風サラダ	牛乳、こんぶ、けずりぶし、油揚げ、 うずら卵、ちくわ、あおのり	冷凍うどん、さとう、小麦粉、油、さ つまいも	きゅうり、もやし、(干)しいたけ、にん じん、たけのこ、こまつな	762 kcal 24.1 g 31.8 g
14 木	☆有機米わかめごはん ☆有機米	○	魚の塩麹焼き 切り干しだいこんサラダ かきたま汁	牛乳、わかめ、鮭、こんぶ、けずりぶ し、豆腐、鶏卵	米、さとう、油、ごま油、でん粉	もやし、キャベツ、にんじん、切干しだ いこん、たまねぎ、ねぎ、糸みつば	734 kcal 19.7 g 38.1 g
15 金	メロンパントースト	○	カルシウムサラダ コーンスープ	牛乳、干ひじき、ちくわ、鶏肉、牛乳	食パン、バター、油、さとう、小麦 粉、グラニュー糖	こまつな、キャベツ、にんじん、ホール コーン、たまねぎ、クリームコーン、グ リンピース	780 kcal 29.8 g 26.7 g
18 月	ゆかりごはん	○	さばの立田あげ 野菜のごまみそあえ とうふ汁	牛乳、さば、こんぶ、けずりぶし、鶏 肉、豆腐、生わかめ	米、さとう、でん粉、小麦粉、油、ご ま	しょうが、だいこん、きゅうり、にんじ ん、こまつな	800 kcal 31.3 g 31.6 g
19 火	ごはん	○	じゃこわかめのふりかけ 豚肉と野菜のうま煮 みそ汁	牛乳、じゃこ、あおのり、わかめ、豚 肉、けずりぶし、豆腐、油揚げ	米、油、さとう、じゃがいも	しょうが、だいこん、こんにやく、にん じん、白菜、グリーンピース、ねぎ	736 kcal 19.0 g 31.5 g
20 水	中華丼	○	大豆とじゃこの甘辛あげ メロン	牛乳、豚肉、いか、うずら卵、大豆、 じゃこ	米、油、さとう、でん粉、ごま油、ご ま	にんにく、しょうが、(干)しいたけ、た けのこ、にんじん、ねぎ、白菜、チンゲ ンツアイ、メロン	801 kcal 24.8 g 33.5 g
21 木	チーズナン キーマカレー	○	コーンサラダ ぶどうゼリー	牛乳、シュレッドチーズ、ベーコン、 豚肉、レンズまめ、大豆、粉寒天、粉 ゼラチン	ナン、油、小麦粉、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、 にんじん、トマト、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、ぶどうジュース	769 kcal 36.0 g 33.5 g
22 金	ピビンバ	○	豆腐チゲ 冷凍みかん	牛乳、豚肉、豆腐、鶏卵	水稲穀粒(七分つき米)、油、ごま 油、さとう、でん粉	にんにく、しょうが、ぜんまい、たけのこ、 こまつな、もやし、(干)しいたけ、キムチ、 しめじ、ねぎ、にら、冷凍みかん	745 kcal 25.3 g 30.7 g
25 月	中華おこわ	○	ししゃも磯辺揚げ ワンタンスープ	牛乳、豚肉、干しえび、えび、ししゃ も、あおのり、豚骨、鶏ひき肉	もち米、水稲穀粒(七分つき米)、ご ま油、小麦粉、油、ワタの皮	しょうが、ねぎ、(干)しいたけ、にんじ ん、たけのこ(水、にんにく、にんじん、 白菜、もやし、こまつな	762 kcal 25.9 g 37.9 g
26 火	2色サンド (ジャム・クリームサンド)	○	フレンチサラダ トマトシチュー	牛乳、クリームチーズ、鶏肉	黒砂糖食パン、食パン、いちごジャム、 バター、油、さとう、じゃがい、小麦粉、 マカロニ	キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、ホー ルコーン、たまねぎ、にんじん、トマト	717 kcal 30.2 g 24.6 g
27 水	キムチチャーハン	○	春雨入り卵スープ 冷凍みかん	牛乳、豚肉、けずりぶし、刻みのり、 鶏肉、鶏卵	米、油、さとう、春雨、ごま油	しょうが、にんじん、キムチ、ねぎ、白 菜、こまつな、冷凍みかん	733 kcal 22.3 g 28.4 g
28 木	ソース焼きそば	○	野菜中華風味 フルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、ウィンナー、あおのり、 プレーンヨーグルト	蒸し中華めん、油、さとう、ごま油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もや し、にら、きゅうり、みかん・りんご・ もも(缶詰果肉)	731 kcal 28.9 g 26.7 g
29 金	☆スタミナ丼 ☆体育祭応援給食	○	わかめスープ フライドポテト	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、わかめ	米、油、でん粉、ごま油、じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ、たけの こ、にんじん、ピーマン、もやし、ねぎ	793 kcal 24.9 g 30.7 g

若葉がきらきらと5月のさわやかな風に揺れています。しかし季節の変わり目であり、連休もあるこの時季は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、長い休みで生活リズムが崩れてしまうことがよくあります。疲れをためないように早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて毎日元気に登校しましょう。



5月30日は、体育祭です。29日の献立は、体育祭の応援の意味が込められた献立です。疲れた体が回復することを祈ってビタミンB1が豊富な豚肉をたっぷり使ったスタミナ丼です。

