

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー	
				血や肉・骨や歯をつくる	体温を保ち体を動かす力のもと	体の調子を整える		蛋白質
1	水	○	ココアパン チーズオムレツ きゃべつのマリネ レタスのスープ	牛乳 鶏肉 大豆 たまご ハム 生クリーム チーズ	ココアパン 三温糖 米油	にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり りんご レタス	615 27.9	
2	木	○	中華ちまき 広東スープ 抹茶マドレーヌ	牛乳 豚肉 絹豆腐 たまご	もち米 小麦粉 上白糖 あずき 米油 ごま油 バター	にんじん 青梗菜 たけのこ 椎茸 はくさい	726 23.8	
7	火	○	丸パン 鶏肉のマスタード焼き フライドポテト 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	丸パン パン粉 三温糖 じゃがいも	にんじん キャベツ 玉葱	648 27.0	
8	水	○	きつねごはん 焼きししゃも むらくも汁 くだもの	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 たまご ししゃも こんぶ	精白米 三温糖 米油	にんじん こまつな 椎茸 ねぎ	615 28.4	
9	木	○	麦ごはん 肉じゃが ひじきのふりかけ 小松菜炒め	牛乳 豚肉 生揚げ 油揚げ じゃこ こんぶ ひじき	精白米 米粒麦 三温糖 こんにやく じゃがいも 白ごま 米油	にんじん こまつな 玉葱 もやし	665 27.9	
10	金	○	豆わかごはん 鮭のレモン焼き 即席漬け けんちん汁	牛乳 大豆 鮭 鶏肉 油揚げ 豆腐 炊き込み わかめ	精白米 こんにやく さといも 白ごま バター 米油	にんじん レモン キャベツ きゅうり ごぼう だいこん	600 26.9	
13	月	○	チキンライス イタリアンスープ 抹茶ミルクゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご 粉チーズ アガー 生クリーム	精白米 パン粉 上白糖 バター 米油	にんじん トマト ジュース こまつな 玉葱	688 24.3	
14	火	○	ゆかりごはん 肉豆腐 野菜のりあえ	牛乳 豚肉 豆腐 のり	精白米 しらたき 三温糖 米油 ごま油 白ごま	ゆかり にんじん 玉葱 キャベツ もやし にんにく	606 27.0	
15	水	○	きびごはん じゃがいもの金平煮 わかめとツナのあえもの 沢煮椀	牛乳 豚肉 まぐろ 缶 かつお削り わかめ	精白米 きび 三温糖 じゃがいも 米油 白ごま マヨネーズ	にんじん こまつな ごぼう キャベツ えのきたけ	634 21.0	
16	木	○	中華風野菜菜ごはん 鯖の韓国風焼き 青梗菜としめじのスープ	牛乳 鯖 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 三温糖 ごま油 白ごま	野沢菜漬け にんじん 青梗菜 ねぎ ほんしめじ	617 27.2	
17	金	○	凍り豆腐の卵とじ丼 きゅうりの浅漬け きのこ汁	牛乳 かつお削り 鶏肉 凍り豆腐 たまご 豆腐 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 しらたき 三温糖	にんじん こまつな 玉葱 きゅうり 椎茸 しめじ	619 27.9	
20	月		振替休業日					
21	火	○	フレンチトースト クリーム煮 くだもの	牛乳 たまご 鶏肉 粉チーズ 生クリーム	食パン 上白糖 じゃがいも 小麦粉 バター 米油	にんじん アスパラガス 玉葱	639 23.6	
22	水	○	きびごはん 豚肉の三州煮 もやしのソテー	牛乳 かつお削り 豚肉 生揚げ いか ハム	精白米 きび 三温糖 じゃがいも こんにやく 白ごま 米油	にんじん しょうが にんにく 椎茸 玉葱 もやし	663 29.8	
23	木	○	ちゃんぽんうどん ちくわの二色揚げ	牛乳 豚肉 なるとう いか 焼き竹輪 たまご あおのり	うどん 小麦粉 米油	にんじん こまつな たけのこ 椎茸 玉葱 はくさい	565 26.4	
24	金	○	えびピラフ ツナドレサラダ ペイザンヌスープ	牛乳 えび まぐろ 缶 鶏肉 白いんげん豆	精白米 三温糖 バター 米油	にんじん かぶ キャベツ きゅうり 玉葱 にんにく	639 22.9	
27	月	○	麦ごはん 生揚げのみそ炒め 野菜の生姜あえ	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ	精白米 米粒麦 三温糖 米油 ごま油	にんじん 椎茸 玉葱 たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり	638 25.9	
28	火	○	きびごはん メバルの南蛮漬け きゃべつのごま酢あえ 豚汁	牛乳 めばる 豚肉 かつお削り みそ 豆腐	精白米 きび 三温糖 じゃがいも ごま油 米油	にんじん ねぎ キャベツ ごぼう だいこん	609 27.8	
29	水	○	カレードック 野菜のガーリックソテー トマトスープ	牛乳 豚肉 ハム 鶏肉 たまご ピザチーズ	コッペパン 小麦粉 じゃがいも 米油 バター	にんじん こまつな トマト ピーマン 玉葱 キャベツ	600 28.8	
30	木	○	きりぼしごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれんそうのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお削り 鮭 みそ じゃこ こんぶ	精白米 三温糖 じゃがいも 米油 バター	にんじん ピーマン ほうれんそう 椎茸 切干しだいこん	604 28.9	
31	金	○	五目あんかけそば フルーツポンチ	牛乳 豚肉 いか えび うずら卵 寒天	中華めん 三温糖 上白糖 米油 ごま油	にんじん 青梗菜 たけのこ 椎茸 玉葱 みかん パイン 黄桃	682 27.8	

※食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

一人当たり平均栄養摂取量(児童8~9歳の場合)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
5月分平均	657	26.6	20.9	369	2.6	279	0.42	0.57	29	4.8	2.8
摂取基準	640	18-32	16-19	350	3	140-420	0.4	0.4	20	5	2.5未満