

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	金	○	中華ちまき かんどん 広東スープ 抹茶ミルクゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 ア ガー 生クリーム	もち米 でんぷん 上 白糖 米油 ごま油	にんじん 青梗菜 た けのこ 椎茸 はくさ い	628 21.9
4	月		みどりの日				
5	火		こどもの日				
6	水		振替休業日				
7	木	○	揚げパン コーンサラダ にくだんごい やさい 肉団子入り野菜スープ	牛乳 きな粉 豚肉 鶏 肉 たまご 豆腐	ミルクパン 上白糖 でんぷん はるさめ 三温糖 米油 ごま油	にんじん 椎茸 ねぎ はくさい キャベツ きゅうり	672 27.0
8	金	○	きびごはん 肉豆腐 ふりかけ 野菜の生姜あえ	牛乳 かつお削り 豚 肉 豆腐 ちりめん じゃこ あおのり	精白米 きび しらた き 焼麩 三温糖 ごま 米油	にんじん 玉葱 キャ ベツ きゅうり	612 28.4
11	月	○	きびごはん じゃがいものカレー煮 ナムル	牛乳 豚肉 揚げポー ル	精白米 きび じゃが いも 三温糖 でんぷ ん 米油 ごま油 ごま	にんじん こまつな 玉葱 もやし	616 22.0
12	火	○	みそラーメン うずらの卵煮 二色ゼリー	牛乳 みそ 豚肉 うず ら卵 アガー 生ク リーム	中華めん 上白糖 米 油 ごま油	にんじん たら ねぎ はくさい 玉葱 もや し オレンジジュース	637 23.0
13	水	○	麦ごはん ひじき入り卵焼き ごまあえ 具だくさんみそ汁	牛乳 豚肉 たまご 油 揚げ みそ ひじき	精白米 米粒麦 三温 糖 こんにやく じゃ がいも 米油 ごま	にんじん ほうれんそ う 玉葱 キャベツ ご ぼう だいこん ねぎ	620 24.4
14	木	○	ゆかりごはん ほっけの開き焼き 野菜チップス のっぺい汁	牛乳 ほっけ 豚肉	精白米 さつまいも さといも こんにやく 竹輪ふ でんぷん	にんじん ゆかり か ぼちゃ ごぼう れん こん だいこん	633 26.1
15	金	○	ウイナーロールパン きゃべつのマリネ ジュリエンスープ	牛乳 たまご ウィン ナー ベーコン	強力粉 三温糖 バ ター 米油	にんじん キャベツ きゅうり りんご セ ロリー 玉葱	649 23.2
18	月		振替休業日				
19	火	○	豚バラ高菜ごはん 鮭のレモン焼き いもっこ汁	牛乳 豚肉 大豆 鮭 豆腐	精白米 こんにやく さといも 米油 バ ター	たかな漬 レモン果汁 ごぼう ねぎ	600 28.7
20	水	○	シナモントースト チャウダー くだもの	牛乳 ベーコン 生ク リーム	食パン じゃがいも 小麦粉 マーガリン 米油 バター	にんじん アスパラガ ス 玉葱 セロリー く だもの	630 18.0
21	木	○	中華丼 にらたまスープ	牛乳 豚肉 かまぼこ いか えび うずら卵 鶏肉 たまご	精白米 米粒麦 三温 糖 でんぷん 米油 ご ま油	にんじん 青梗菜 に ら 椎茸 もやし たけ のこ はくさい 玉葱	619 28.4
22	金	○	メキシカンライス ニョッキのスープ	牛乳 ベーコン ウィ ンナー 鶏肉 チーズ	精白米 じゃがいも 小麦粉 米油 バター オリーブ油	にんじん バジル 玉 葱 セロリー キャベ ツ	638 21.3
25	月	○	凍り豆腐の卵とじ丼 じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 たまご 油揚げ みそ わかめ	精白米 米粒麦 しら たき 三温糖 じゃが いも	にんじん さやいんげ ん たけのこ 玉葱 ね ぎ	622 24.8
26	火	○	キャロットライス 揚げぎょうざ もやしのスープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ	精白米 でんぷん ぎょうざの皮 ごま油 ごま 米油	にんじん たら キャ ベツ ねぎ もやし	625 20.1
27	水	○	梅わかごはん 生揚げの肉みそがけ 野菜のりあえ	牛乳 生揚げ 豚肉 み そ 炊込わかめ のり	精白米 三温糖 でん ぷん 米油 ごま油 ご ま	かりかり梅 玉葱 キャベツ もやし	605 24.6
28	木	○	練馬スパゲティ 彩りサラダ	牛乳 まぐろ缶 のり	スパゲティ 三温糖 じゃがいも オリーブ 油 米油	にんじん ブロッコ リー だいこん カリ フラワー	600 23.8
29	金	○	大豆入りドライカレー じゃこサラダ	牛乳 豚肉 大豆 わか め ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 小麦 粉 三温糖 バター 米 油 ごま	にんじん ピーマン 玉葱 干しぶどう きゅうり だいこん	634 23.8

※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	626	24.1	20.9	336	2.1	259	0.39	0.52	29	4.5	2.7
摂取基準	640	18-32	16-19	350	3	140-420	0.4	0.4	20	5	2.5未満