



5月 学校給食よていこんだて表



日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ばん・めん	献立名	食 品 名			エネルギー kcal
				おもに体をつくもとなる食品 (あか)	おもにエネルギーのもとになる食品 (き)	おもに体の調子を整えるもとなる食品 (みどり)	たんぱく質 g
							中学年
1 (月)		ひじきご飯	豆腐のナゲット 野菜のからし和え かぼちゃの味噌汁	とりにく あぶらあげ ひじき ★ぎゅうにゅう とうふ とりむきにく みそ	こめ もちごめ こめあぶら さとう マヨネーズ(卵なし) かたくりこ あげあぶら	にんじん ほししいたけ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし ごまつな えのきたけ かぼちゃ	549 23.0
2 (火)		中華おこわ こどもの日献立	★焼きししゃも ★フンタンスープ フルーツカクテル	とりもちも ★ぎゅうにゅう ★ししゃも ★ぶたにく ★かまぼこ	こめ もちごめ こめあぶら さとう ごまあぶら ウェーブフンタン	ほししいたけ にんじん たけのこ コーン グリンピース にんにく しょうが はくさい ねぎ なら みかんかん バインアップルかん ももかん ぶどうかん	558 23.9
8 (月)		ご飯 季節の食材①～新たまねぎ～	★鮭の塩こうじ焼き キャベツのゆかり和え 新玉ねぎのみそ汁	★ぎゅうにゅう ★さけ あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも	キャベツ にんじん ほししいたけ たまねぎ ごまつな	535 26.8
9 (火)		★麻婆豆腐丼 季節の食材②～かんきつ～	★塩ナムル みしょうかん	★ぶたひきにく だいず みそ とうふ ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ★しろすりごま	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ グリンピース もやし ごまつな みしょうかん	564 23.0
10 (水)		★タコライス 沖縄県の料理	もずくスープ バインゼリー	★ぶたひきにく だいず ★チーズ ★ぎゅうにゅう とりにく もずく とうふ かんてん	こめ おおむぎ こめあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ビーマン キャベツ ほししいたけ えのきたけ ねぎ バインアップルジュース	613 25.4
11 (木)		ご飯 季節の食材③～穀、芋、菊～	★鮭とじゃが芋の東煮 大根ときゅうりのびり辛漬け 若竹汁	★ぎゅうにゅう ★かつお とりむね わかめ	こめ かたくりこ あげあぶら じゃがいも さとう ★ごま こめあぶら ごまあぶら	しょうが だいこん きゅうり キャベツ にんにく ほししいたけ にんじん たけのこ ねぎ	563 24.9
12 (金)		★ガーリックトースト 季節の食材④～春野菜～	★春野菜のシチュー コーンサラダ	★ぎゅうにゅう とりにく ★クリーム ★エメンタルチーズ	★しょくパン ★バター こめあぶら じゃがいも ごむぎこ さとう	にんにく パセリ セロリー たまねぎ にんじん かぶ かぶ (は) アスパラガス キャベツ コーン きゅうり	549 22.0
15 (月)		ご飯	いかりかんあげ なめこ汁 ひじきと枝豆のサラダ	★ぎゅうにゅう いか とうふ みそ ひじき	こめ かたくりこ さとう こめあぶら あげあぶら	しょうが ほししいたけ にんじん なめこ ねぎ えだまめ コーン キャベツ たまねぎ	525 23.3
16 (火)		ご飯 季節の食材⑤～かぶ～	★さばのみそ煮 大根サラダ とろみ仕立ての五色汁	★ぎゅうにゅう ★さば みそ わかめ とりにく とうふ	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが らめほし だいこん にんじん もやし コーン ほししいたけ かぶ しめじ ごまつな	524 22.2
17 (水)		★カレーピラフ	★マカロニスープ ★ツナサラダ	★ウインナー ★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★ペーコン ★まぐろかん	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも マカロニ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん コーン ピーマン セロリー しょうが キャベツ もやし	556 19.0
18 (木)		★枝豆入りチャーハン 季節の食材⑥～おひじき～	おかひじきのナムル ★厚揚げの中華旨煮	★やきふた ★ぎゅうにゅう ★ぶたにく あつあげ	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ えだまめ もやし にんじん おかひじき えのきたけ ほししいたけ しめじ だいこん チンゲンサイ	615 25.3
19 (金)		★食パン 食育の日～イギリス～	★シェパーズバイ ★スコッチブロス みかんクリーム	★ぎゅうにゅう ★パルメザンチーズ ★ぶたひきにく だいず ★ウインナー	★しょくパン マッシュポテト ★バター こめあぶら さとう おおむぎ コーンスターチ	にんじん たまねぎ トマトビュレ セロリー しょうが キャベツ みかんかん みかんジュース	576 23.6
22 (月)		★四川豆腐丼	バリバリ中華サラダ	★ぶたにく とうふ ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら フンタンのかわ あげあぶら	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり	527 20.2
23 (火)		★カレーライス	福神漬 海藻サラダ	★ぶたにく ★ヨーグルト ★ぎゅうにゅう わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも ★バター ごむぎこ こめ さとう	しょうが セロリー にんにく たまねぎ にんじん グリンピース ふくじんづけ だいこん コーン	578 17.4
24 (水)		わかめご飯 練馬みその日	★卵焼き 練馬みその味噌汁 ピリピリしらたき	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ★ぶたひきにく だいず ★たまご あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ ごまあぶら こめあぶら さとう しらたき	にんじん ほししいたけ たまねぎ だいこん かぼちゃ キャベツ ねぎ にんにく	573 24.1
25 (木)		★あぶたま丼 季節の食材⑦～メロン～	和風サラダ メロン	とりもちも あぶらあげ ★たまご ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ しらたき さとう こめあぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ ごまつな キャベツ きゅうり メロン	565 21.8
26 (金)		★小松菜あんかけ焼きそば ごまつな(5/27)の日	中華ポテト	★ぶたにく ★ぎゅうにゅう	こめあぶら ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ さつままいも あげあぶら さとう みずあめ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ もやし ごまつな ねぎ	647 18.9
29 (月)		ご飯	のりの佃煮 ★塩肉じゃが ★れんこんサラダ	★ぎゅうにゅう のり ★ぶたにく ★ハム みそ	こめ さとう こめあぶら ごんにやく じゃがいも マヨネーズ(卵なし) ★しろすりごま	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん れんこん きゅうり キャベツ コーン	609 23.1
30 (火)		★ツナトースト	★ボークピース フレンチサラダ	★まぐろかん ★ぎゅうにゅう ★ぶたにく だいず	★しょくパン マヨネーズ(卵なし) こめあぶら じゃがいも さとう ★バター ごむぎこ	たまねぎ パセリ しょうが セロリー にんにく にんじん トマトビュレ キャベツ きゅうり	623 24.7
31 (水)		ご飯	★たらの甘辛揚げ ★やさいのごまじょうゆ 鮭の味噌汁	★ぎゅうにゅう ★たら みそ	こめ あげあぶら かたくりこ さとう ★しろすりごま やきふ	しょうが もやし にんじん キャベツ ほししいたけ だいこん ねぎ ごまつな	533 23.5

*天候や業者の事情等により、献立・食材は急に変更する場合があります。ご了承ください。

*日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。