



令和6年 5月 学校給食よていこんだて表



日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの (あか)	からだの調子を整える (みどり)	体を動かす 熱や力になるもの (き)	1人あたり kcal	たんぱく質 g
1	水	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 とりひきにく みそ	にんじん ほしいたけ かぼちゃ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし こまつな えのきたけ	こめ もちごめ こめあぶら さとう かたくりこ あげあぶら マヨネーズ (卵なし)	551	23.1
2	木	中華おこわ こどもの日献立		いかのピリ辛焼き ワントンスープ ★お菓子の目玉焼き	とりもも ★ぎゅうにゅう いか ぶたにく かんてん	ほしいたけ にんじん たけのこ コーン ももかん グリーンピース にんにく しょうが ねぎ はくさい いら しょうが うめほし	こめ もちごめ ごまあぶら こめあぶら さとう ウェーブワントン	644	30.5
7	火	ご飯		★さばのみそ煮 ★かきたま汁 コーンサラダ	★ぎゅうにゅう ★さば みそ とりもも ★たまご	ほしいたけ にんじん えのきたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ コーン きゅうり たまねぎ	こめ さとう かたくりこ こめあぶら	587	26.7
8	水	★ガーリックトースト		★ポークビーンズ はちみつドレッシングサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく だいた	にんにく パセリ しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマトピューレ きゅうり キャベツ コーン	★しょくパン ★バター こめあぶら じゃがいも さとう こむぎこ はちみつ	553	21.2
9	木	ご飯 季節の食材～鯉、芋、筍～		★鯉とじゃが芋の東煮 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	しょうが だいこん きゅうり キャベツ にんにく ほしいたけ にんじん たけのこ ねぎ	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	540	25.2
10	金	★トマトクリームサブテティ		★ツナサラダ ★フルーツヨーグルト	ベーコン とりにく ★ぎゅうにゅう ★クリーム ★まぐろかん ★ヨーグルト	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトジュース トマトかん しょうが パセリ にんじん キャベツ もやし みかんかん パインアップルかん ももかん	サブテティ こめあぶら オリブ油 さとう ごまあぶら	594	23.1
13	月	★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 だいた ★チーズ ★ぎゅうにゅう とりにく もずく とうふ かんてん	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 ほしいたけ えのきたけ ねぎ パインアップルジュース	こめ おおむぎ こめあぶら さとう	613	25.4
14	火	豆腐のうま煮丼		ばりばり大豆サラダ	ぶたにく とうふ ★ぎゅうにゅう だいた	ほしいたけ にんじん はくさい ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ワントンのかわ あげあぶら	565	22.8
15	水	★ナン		ドライカレー じゃがいものハニーサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいた レンズまめ	しょうが にんにく セロリー たまねぎ ごぼう にんじん ビーマン トマトかん きゅうり キャベツ	★ナン こめあぶら こむぎこ あげあぶら じゃがいも はちみつ	549	24.0
16	木	ご飯		★鮭の塩こうじ焼き 厚揚げと野菜の味噌汁 ★やさいのごまじょうゆ	★ぎゅうにゅう ★さけ あつあげ みそ	ほしいたけ ごぼう にんじん こまつな もやし キャベツ	こめ ごまあぶら じゃがいも さとう ★しらすりごま	540	27.7
17	金	コメッコハヤシライス		パブリカサラダ	ぶたにく とうにゅう ★ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり あかビーマン きビーマン	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう ざらめ でんぶん	593	20.4
20	月	★食パン		★シェパードパイ スコッチブロス みかんクリーム	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★パルメザンチーズ だいた ウインナー	にんじん たまねぎ トマトピューレ セロリー しょうが キャベツ みかんかん みかんジュース	★しょくパン コーンスターチ マッシュポテト ★バター こめあぶら さとう かたくりこ おおむぎ	580	23.6
21	火	ご飯		★ししゃものフライ じゃがもち汁 ★千草あえ	★ぎゅうにゅう ★ししゃも あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ほしいたけ ねぎ こまつな キャベツ もやし	こめ こむぎこ パンこ あげあぶら じゃがいも かたくりこ ごんにやく さとう	563	20.0
22	水	枝豆入りチャーハン 季節の食材～おかひじき～		おかひじきのナムル 厚揚げの中華旨煮	やきぶた ★ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	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 ほしいたけ しめじ だいこん チンゲンサイ しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ ほしいたけ にんじん	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	613	25.2
23	木	鶏肉と野菜のそぼろ丼		麩の味噌汁 かんきつ	とりひきにく こうやどうふ のり ★ぎゅうにゅう みそ	だいこん キャベツ こまつな	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも やきふ	557	25.2
24	金	ご飯		いかしゅうまい さつまいも汁 ★野菜のねぎソース和え	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく いか だいた かんてん あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ ほしいたけ にんじん だいこん ねぎ もやしこまつな	こめ かたくりこ ごまあぶら しゅうまいのかわ さつまいも さとう ★ごま	573	23.3
27	月	小松菜あんかけ焼きそば こまつな(5/27)の日		中華ポテト	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん ほしいたけ たけのこ もやし こまつな ねぎ	こめあぶら ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ みずあめ さつまいも あげあぶら さとう	655	18.9
28	火	★あぶたま丼 季節の食材⑦～メロン～		和風サラダ メロン	とりもも あぶらあげ ★たまご ★ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほしいたけ こまつな キャベツ きゅうり メロン	こめ おおむぎ しらすたき さとう こめあぶら	584	22.1
29	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	たきこむわかめのもと だいた ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★たまご あぶらあげ みそ	にんじん ほしいたけ たまねぎ だいこん かぼちゃ キャベツ ねぎ にんにく	こめ おおむぎ ごまあぶら こめあぶら さとう しらすたき	567	23.7
30	木	★ビビンバ 韓国の料理		★ねぎとわかめのスープ	ぶたひきにく だいた みそ ★たまご ★ぎゅうにゅう とりにく わかめ	しょうが にんにく もやし こまつな にんじん ねぎ えのきたけ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ★しらすごま ★ごま	537	22.8
31	金	ご飯		★ぶりの照り焼き キャベツのみそ汁 ★ポテトきんぴら	★ぎゅうにゅう ★ぶり あつあげ みそ	しょうが レモン にんじん キャベツ たまねぎ こまつな ごぼう さやいんげん	こめ さとう かたくりこ あげあぶら じゃがいも ごまあぶら ごんにやく ★ごま	597	26.0

*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。

*★マークのついた献立(食材)は、アレルギー等の対応に関わるものです。