

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 I補キー たんぱく質
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
2	月	端午のちらし寿司 ニギスの唐揚げ 鶏ごぼう汁 抹茶豆乳プリン	○	牛乳 卵 ニギス 鶏肉 豆乳 生クリーム あずき (だし:かつお削り 昆布)	にんじん さやいんげん かんぴょう 干し椎茸 ぶき たけのこ ごぼう 大根 ねぎ	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 片栗粉 油	858 34.3
6	金	ピリ辛みそうどん じゃが丸くん キャベツのごま和え	○	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ (だし:かつお削り)	にんじん 小松菜 玉葱 たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ しょうが	うどん ホットケーキミッ クス じゃが芋 ごま 砂糖 油	78 26.7
9	月	ゆかりご飯 鶏つくね じゃこ和え ごまけんちん汁	○	牛乳 鶏肉 じゃこ 生揚 げ 油揚げ おから ひじ き (だし:さば節)	にんじん ほうれん草 ごぼう 蓮根 ねぎ もやし 大根	米 押し麦 こんにゃく ごま パン粉 片栗粉 砂糖 油	764 33.2
10	火	ドライカレー ごまだれサラダ 空豆 くだもの	○	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 レンズ豆 みそ (だし:鶏がら)	にんじん ビーマン 玉葱 キャベツ きゅうり 空豆 干しぶどう 甘夏みかん	米 じゃが芋 バター 練りごま 薄力粉 三温糖 油 ごま油	850 31.0
11	水	五目チャーハン じゃが芋の甘辛あえ 中華コーンスープ くだもの	○	牛乳 卵 焼き豚 鶏肉 (だし:鶏がら)	にんじん ビーマン 赤ビー マン 玉葱 コーン 干し椎 茸 ねぎ りんご	米 じゃが芋 三温糖 片栗粉 ごま ごま油 油	791 24.2
12	木	ピザトースト コーンサラダ クラムチャウダー	○	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン あさり ピザチーズ 生クリーム インゲン豆 (だし:鶏がら)	ホールトマト ビーマン にんじん 玉葱 キャベツ コーン にんにく パセリ マッシュルーム	食パン じゃが芋 バター 砂糖 薄力粉 油	763 36.2
13	金	わかめご飯 魚の和風ピザ焼き アーモンド和え 呉汁	○	牛乳 生揚げ わかめ ピザチーズ みそ (だし:さば節)	小松菜 にんじん 玉葱 干し椎茸 キャベツ 大根 ねぎ しょうが	米 アーモンドパウダー こんにゃく ごま 油 三温糖	813 37.0
17	火	ごまご飯 イカのピリ辛揚げ 小松菜とエリンギ炒め 豚汁	○	牛乳 イカ 豚肉 生揚げ みそ (だし:さば節)	小松菜 ねぎ もやし エリンギ ごぼう 大根 しょうが にんにく	米 じゃが芋 こんにゃく ごま 片栗粉 薄力粉 油	787 33.8
18	水	** 5月18日(水)は運動会予備日のため給食はありません。お弁当を持参してください。 **					
19	木	きびご飯 マスのちゃんちゃん焼き もやしの香味和え かき玉汁	○	牛乳 マス 卵 鶏肉 油揚げ みそ (だし:さば節)	にんじん ビーマン 小松菜 キャベツ 玉葱 もやし ねぎ にんにく しょうが	米 きび バター ごま 三温糖 片栗粉 油	777 37.9
20	金	チキンライス ポテトオムレツ スープスパ くだもの	○	牛乳 卵 鶏肉 生クリー ム (だし:鶏がら)	ビーマン にんじん 玉葱 マッシュルーム 干し椎茸 びわ	米 じゃが芋 スパゲッ ティー 三温糖 油	796 29.0
23	月	かつお生姜ご飯 厚焼き卵焼き こんにゃく和え 大根とわかめのみそ汁	○	牛乳 卵 鶏肉 かつお 生揚げ わかめ みそ (だし:さば節)	にんじん 玉葱 干し椎茸 もやし きゅうり 大根 ねぎ しょうが	米 こんにゃく ごま 片栗粉 三温糖 ごま油 油	804 34.3
24	火	ピロシキサンド アスパラサラダ イタリアンスープ	○	牛乳 卵 豚肉 鶏肉 粉チーズ (だし:鶏がら)	にんじん ニラ アスパラガ ス 小松菜 もやし キャベ ツ コーン 玉葱 にんにく	パン 春雨 じゃが芋 てん粉 パン粉 砂糖 ごま油 油	755 30.4
25	水	エビ卵ピラフ かりかり油揚げサラダ ベーコンポテトスープ くだもの	○	牛乳 卵 豚肉 ベーコン 鶏肉 エビ (だし:鶏がら)	にんじん ビーマン 玉葱 もやし キャベツ 大根 しょうが セミノール	米 じゃが芋 砂糖 油 ごま油	764 31.1
26	木	鶏おこわ 焼きししゃも おひたし 豆腐だんご汁	○	牛乳 ししゃも 鶏肉 豆 腐 油揚げ (だし:さば節)	ほうれん草 にんじん しめじ ごぼう 干し椎茸 キャベツ えのき ねぎ	米 餅米 白玉粉 こんにゃく 三温糖 油	763 36.6
27	金	キムチチャーハン 梅ドレサラダ 春雨と肉団子のスープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ (だし:鶏がら)	ビーマン にんじん 玉葱 キムチ 大根 キャベツ きゅうり 梅 ねぎ もやし	米 春雨 片栗粉 砂糖 ごま油 油	731 24.4
30	月	ご飯 豆腐ハンバーグ ごま和え じゃが芋のみそ汁 はちみつレモンゼリー	○	牛乳 卵 豚肉 豆腐 油揚げ みそ (だし:かつお削り)	小松菜 にんじん 玉葱 もやし 大根 ねぎ レモン	米 じゃが芋 こんにゃく ごま はちみつ 片栗粉 パン粉	836 32.5
31	火	ジャージャー麺 じゃが芋のオイスター炒め くだもの	○	牛乳 豚肉 みそ (だし:豚骨)	にんじん ビーマン 赤ビー マン もやし きゅうり 干し椎茸 たけのこ ねぎ カラマンダリン	中華麺 じゃが芋 ごま 片栗粉 油	867 34.9
				今月の平均 学校給食摂取基準(12~14歳) 792kcal 32.5g 820kcal 25~40g			

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。

～ 献立より ～ 旬の食材:ニギス、かつお、空豆、アスパラガスを取り入れています。

2日 抹茶豆乳プリン・・・2日の八十八夜にちなみ、抹茶を使った抹茶プリンを作ります。

10日 空豆・・・シンプルに塩茹でします。空豆の味と香りを楽しんでください。

19日 マスのちゃんちゃん焼き・・・19日の食育の日に合わせて、北海道の郷土料理のちゃんちゃん焼きを提供します。また、食育の日に合わせて、東京産にある酪農家から集めた生乳を100%使用した「東京牛乳」を提供します。

23日 かつお生姜ご飯・・・旬のかつおにてん粉をまぶし油で揚げます。甘辛のたれを絡めたかつおを生姜ご飯に混ぜます。

