



5月 予定献立表

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 I補きー 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>	
1	月	(開校記念日) 五目寿司 新じゃがのそぼろ煮 京風すまし汁	○	牛乳 油揚げ むぎえび 卵 鶏肉 大豆 (だし:鶏ガラ)	にんじん さやいんげん かんぴょう 干し椎茸 大根 ねぎ 小松菜 しょうが	米 じゃが芋 焼麩 砂糖 三温糖 片栗粉 米サラダ油	739 24.4
2	火	山菜おこわ 鰯のつみれ汁 辛子和え 黒蜜ババロア	○	牛乳 豚肉 油揚げ 豆乳 鰯 鱈 みそ 生クリーム (だし:昆布)	にんじん 小松菜 青梗菜 たけのこ しいたけ ねぎ しょうが ぜんまい わらび	米 餅米 いりごま 砂糖 黒砂糖 三温糖 でん粉 米サラダ油	742 29.7
8	月	麦ご飯 豆腐の肉味噌焼き 野菜のアーモンド和え けんちん汁	○	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ (だし:けずり節)	にんじん 小松菜 しょうが ごぼう ねぎ しめじ もやし キャベツ	米 麦 じゃが芋 砂糖 三温糖 こんにゃく アーモンド 米サラダ油	780 31.3
9	火	セサミパン ポテトミートグラタン レタススープ	○	牛乳 大豆 豚肉 鶏肉 チーズ (だし:豚骨)	にんじん にんにく 玉葱 セロリー しめじ コーン レタス トマトピューレー	セサミパン じゃが芋 薄力粉 バター 米サラダ油	728 33.2
10	水	ジャージャー麺 杏仁豆腐	○	牛乳 豚肉 みそ 豆板醤 甜麺醤 アガー (だし:豚骨)	にんじん にんにく 玉葱 竹の子 干し椎茸 ねぎしょうが みかん缶 バイン缶 黄桃缶	蒸し中華麺 でん粉 砂糖 ごま油 米サラダ油	872 33.7
11	木	麦ご飯 鯖の味噌煮 のり和え 味噌汁	○	牛乳 真鯖 みそ 油揚げ 刻みのり わかめ (だし:昆布 かつお節)	ほうれん草 もやし 大根 にんじん しょうが しめじ 春キャベツ えのき茸	米 麦 ごま油 砂糖 三温糖 米サラダ油 でん粉	723 31.2
12	金	ごぼうのハヤシライス アスパラサラダ	○	牛乳 豚肉 (だし:鶏ガラ)	にんじん トマトピューレ アスパラガス ニンニク しょうが 玉葱 ゴボウ しめじ 春キャベツ	米 麦 薄力粉 砂糖 中ざら糖 米サラダ油 バター	788 26.4
15	月	キムチ丼 二色春巻き じゃこと水菜のレモン和え	○	牛乳 豚肉 ウインナー コチュジャン チーズ わかめ ちりめんじゃこ	にんじん 青梗菜 京菜 ニラ にんにく しょうが 干し椎茸 もやし たけのこ キムチ	米 麦 三温糖 でん粉 春巻きの皮 薄力粉 ごま油 米サラダ油	902 33.0
16	火	麦ご飯 チキンカツおろしソース 切り干し大根と青菜のゆず胡椒和え	○	牛乳 鶏肉 卵 ツナ缶	小松菜 大根 春キャベツ 切り干し大根	米 麦 薄力粉 パン粉 砂糖 バター 米サラダ油	781 31.1
17	水	チキンライス キャベツメンチ マスタードサラダ	○	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	トマト缶詰 にんじん 玉葱 マッシュルーム にんにく グリーンピース キャベツ 胡瓜	米 きび バター ごま 三温糖 片栗粉 油	880 28.6
18	木	揚げパン 肉団子スープ 美生柑	○	牛乳 きなこ 卵 鶏肉 豚肉 (だし:鶏がら)	にんじん 青梗菜 しょうが ニラ ねぎ 竹の子 美生柑	ねじりコッペパン 砂糖 でん粉 春雨 ごま油 米サラダ油	734 31.4
19	金	深川飯 おひたし 豆腐の味噌汁 ヨモギ団子	○	牛乳 あさり 油揚げ 豆腐 みそ きなこ (だし:さば節)	にんじん 小松菜 よもぎ 大根 キャベツ えのき茸 ねぎ しょうが	米 三温糖 砂糖 白玉粉 上新粉 米サラダ油	782 29.0
22	月	たくあんご飯 千種焼き 五目きんぴら すりごま味噌汁	○	牛乳 卵 豆腐 油揚げ みそ 薩摩揚げ わかめ (だし:かつお節)	にんじん 京菜 インゲン 大根 竹の子 しめじ ごぼう ねぎ たくあん	米 麦 砂糖 三温糖 こんにゃく ごま 米サラダ油	751 26.8
23	火	照り焼きチキンとアスパラの Pasta コーンサラダ	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 刻みのり	唐辛子 アスパラガス 玉葱 小松菜 にんじん にんにく しょうが もやし キャベツ コーン	スパゲッティ でん粉 砂糖 米サラダ油	760 29.0
24	水	カレーライス ツナドレサラダ	○	牛乳 豚肉 ツナ缶 大豆 (だし:豚骨 鶏ガラ)	にんじん 小松菜 にんにく しょうが 玉葱 もやし コーン 福神漬	米 餅米 白玉粉 こんにゃく 三温糖 米サラダ油	793 24.7
25	木	回鍋肉丼 真珠団子 スナッPEndウ	○	牛乳 豚肉 甜麺醤 みそ 卵	ピーマン にんじん ねぎ にんにく 竹の子 しょうが 干し椎茸 キャベツ	米 麦 三温糖 でん粉 パン粉 ごま油 米サラダ油	823 32.9
26	金	照り焼きフィッシュバーガー トマトと卵のスープ カボチャのサラダ	○	牛乳 メパチマグロ 卵 ベーコン 鶏肉 (だし:鶏ガラ)	トマト缶詰 小松菜 玉葱 かぼちゃ しょうが ごぼう キャベツ にんにく 胡瓜	丸パン でん粉 砂糖 三温糖 マヨネーズ オリーブ油 米サラダ油	766 34.5
29	月	小梅ご飯 油淋鶏 野菜の中華和え 広東スープ	○	牛乳 鶏肉 ポンレスハム 豚肉 豆腐 (だし:鶏ガラ)	にんじん 青梗菜 梅漬け しょうが にんにく ねぎ もやし 胡瓜	米 でん粉 薄力粉 春雨 ごま ごま油 米サラダ油 砂糖	841 29.4
30	火	鰯の蒲焼き丼 変わり煮浸し もずくの味噌汁	○	牛乳 真鰯 凍り豆腐 みそ 油揚げ 豆腐 もずく (だし:削り節)	小松菜 にんじん 青梗菜 しょうが 干し椎茸 ねぎ	米 麦 でん粉 薄力粉 三温糖 こんにゃく ごま 米サラダ油	846 34.2
31	水	エビピラフ ひじきサラダ 野菜スープ カフェオレゼリー	○	牛乳 むぎえび ベーコン ボンレスハム ひじき 寒天 生クリーム 鶏肉 (だし:鶏ガラ)	にんじん パセリ 玉葱 グリーンピース 胡瓜 コーン 枝豆 にんにく	米 砂糖 じゃが芋 バター ごま 米サラダ油 オリーブオイル	746 23.3
				今月の平均 789 kcal 29.9 g 820kcal 25~40g			学校給食摂取基準(12~14歳)

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: 竹の子 ぜんまい わらび よもぎ ニラ キャベツ アスパラガス しょうが 美生柑 を取り入れています。

1日 開校記念日です。お祝い献立にしました。

19日 食育の日には、旬のよもぎを使った団子にしました。

2日 祝祭日にちなんで、季節の山菜を取り入れた献立です。