



5月 献立表



日	曜日	牛乳	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量	
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月	○	けんちんうどん 塩昆布あえ・抹茶ケーキ 八十八夜	とり肉 かまぼこ 油揚げ 卵	牛乳 塩昆布	にんじん	ごぼう ねぎ 大根 きゅうり キャベツ	冷凍うどん こんにゃく 里芋 小麦粉 砂糖 甘納豆	米ぬか油 ごま油 白ごま バター	739	15.7
6	金	○	中華おこわ・のっぺい汁 よもぎ黒みつ団子 端午の節句	豚肉 厚揚げ 豆腐 きな粉	牛乳	にんじん チンゲンサイ よもぎ	生姜 たけのこ 干しいたけ 大根 ねぎ	米 もち米 こんにゃく 里芋 片栗粉 白玉粉 黒砂糖 砂糖	米ぬか油 ごま油	795	13.8
9	月	○	麦ごはん・青菜のみそ汁 とうふハンバーグきのこソース ガーリックポテト	豚ひき肉 鶏ひき肉 レンズ豆 豆腐 卵 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 小松菜	たまねぎ しめじ ねぎ えのきだけ	米 麦 パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米ぬか油	790	15.3
10	火	○	揚げパン・みそドレサラダ 肉団子スープ	きな粉 みそ 豚ひき肉 レンズ豆 卵 豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 白菜 たけのこ ねぎ 干しいたけ 生姜 もやし	ミルクパン 砂糖 片栗粉 春雨	白すりごま 米ぬか油 ごま油	883	14.8
11	水	○	ごまごはん 魚とさつまいもの甘辛煮 塩野菜・きのこ汁	大豆 豆腐 カジキマグロ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり 白菜 生姜 なめこ えのきだけ しめじ ねぎ	米 麦 さつまい芋 片栗粉 砂糖	白ごま 黒ごま 米ぬか油	778	15.6
12	木	○	春炊きごはん かつおの香味焼き 太平燕（タイピーエン） 郷土料理 ～熊本県～	油揚げ かつお 豚肉 えび いか ねると うすら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	グリーンピース たけのこ 生姜 ふき もやし ねぎ にんにく たまねぎ 白菜	米 麦 砂糖 春雨	白ごま ごま油 米ぬか油	743	23.1
13	金	○	ガーリックピラフ わかさぎのエスカベッシュ トマトと卵のスープ	鶏肉 卵	牛乳 わかさぎ	にんじん ピーマン トマト 赤ピーマン チンゲンサイ	にんにく たまねぎ ごぼう ピクルス きゅうり コーン 黄ピーマン	米 玄米 片栗粉 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター	810	14.1
16	月	○	ゆかりごはん・みそ汁 魚の黄金焼き はりはり漬け みそ汁 飲み比べ	鮭 豆腐 みそ	牛乳 チーズ 刻み昆布 わかめ	にんじん 小松菜	切干大根 たまねぎ	米 麦 砂糖 じゃが芋	マヨネーズ	747	18.7
17	火	○	高野豆腐のそばろごはん 三平汁・オレンジゼリー	鶏ひき肉 高野豆腐 鮭 麦みそ	牛乳 寒天	にんじん	生姜 大根 干しいたけ ねぎ ごぼう オレンジジュース みかん缶	米 麦 砂糖 里芋 こんにゃく	米ぬか油	743	16.9
18	水	○	麦ごはん ふかのごまみそ焼き パンサンスウ・豚汁	さめ みそ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 もやし きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 春雨 こんにゃく じゃが芋	白すりごま 白ごま ごま油 米ぬか油	755	18.4
19	木	○	食パン・手作りみかんジャム ツナのチーズローフ 野菜チャウダー	まぐろ缶 卵 ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん パセリ	みかん缶 オレンジジュース ねぎ たまねぎ しめじ コーン	食パン 砂糖 コーンスターチ パン粉 じゃが芋 小麦粉	米ぬか油 バター	796	16.7
20	金	○	麦ごはん・四川豆腐 カリカリ油揚げのサラダ	油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ	米 麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	777	16.9
23	月	○	ひじきごはん さばの文化干し 土佐あえ・田舎汁	油揚げ 鶏肉 さば かつお節 厚揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	グリーンピース 白菜 もやし きゅうり ごぼう 大根 しめじ ねぎ	米 麦 こんにゃく 砂糖 里芋 片栗粉	米ぬか油	812	18.2
24	火	○	シーフードカレー コールスローサラダ 果物（河内晩柑）	えび いか ほたて貝柱 レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ コーン セロリー りんご かわちばかん	米 麦 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 砂糖	米ぬか油 バター	783	12.8
25	水	○	みそラーメン めんまの炒め煮 キャラメルポテト	豚肉 みそ なると	牛乳	にんじん にら	セロリー たまねぎ 白菜 ねぎ にんにく コーン もやし 生姜 しなちく	中華めん 砂糖 さつまい芋	米ぬか油 ラード ごま油 白ごま バター	892	12.0
26	木	○	豆わかごはん 新じゃがいものそばろ煮 えのきのかきたま汁	大豆 鶏肉 豚ひき肉 レンズ豆 豆腐 卵 豚ひき肉	牛乳 炊き込みわかめの素	にんじん ほうれん草	たまねぎ グリーンピース えのきだけ 生姜 ねぎ	米 麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉	白ごま 米ぬか油	767	16.8
27	金	○	きびごはん・根菜のごま汁 ヒレカツ キャベツのゆかり和え 体育祭応援献立	豚肉 卵 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ ごぼう 大根 れんこん ねぎ	米 きび 小麦粉 パン粉 こんにゃく	米ぬか油 白ごま 白すりごま	803	18.3
31	火	○	中華丼・揚げごぼう 果物(カラマンダリン)	豚肉 えび	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 たまねぎ 干しいたけ きくらげ ごぼう しめじ 白菜 カラマンダリン	米 麦 片栗粉 砂糖	米ぬか油 ごま油 白ごま	755	14.5

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数18回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上