



日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g	家庭でとり たい食品	
			赤：血や肉をつくる	黄：熱や力になる	緑：体の調子をととのえる			
2	月	はっぼうおこわ ワタンスープ きりぼしだいこんのナムル	鶏肉 えび 豚肉 牛乳	米 もち米 ワタん 砂糖 ごま油 米油 ごま	にんじん たらけのこ 干し椎茸 コーン にんにく しょうが はくさい ねぎ 切干しだいこん きゅうり もやし	564 21.1	きのこ類	
6	金	むぎごはん キャベツのみそしる とうふのまさごあげ いそかあえ	豆腐 鶏肉 鶏卵 油揚げ みそ 牛乳 しらす干し 芽ひじきのり わかめ	米 おおむぎ でんぶん 砂糖 米油 ごま油	にんじん こまつな 玉葱 干し椎茸 もやし 大根 キャベツ ねぎ	600 23.7	いも類	
9	月	ごもくうまにどん はるのわふうサラダ	豚肉 いか えび わかめ かまぼこ とうら卵 ボンレスハム 牛乳	米 砂糖 でんぶん ごま油 米油	にんじん たらけのこ はくさい 玉葱 キャベツ 干し椎茸 しょうが コーン うど きゅうり もやし にんにく	626 27.8	果物	
10	火	クリームスパゲティ コールスローサラダ くだもの	鶏肉 ベーコン ボンレスハム 牛乳 粉チーズ	スパゲティ 小麦粉 砂糖 オリーブ油 米油 バター	にんじん ほうれんそう にんにく セロリー 玉葱 マッシュルーム えのきたけ キャベツ コーン メロン	642 23.4	海藻類	
11	水	まめわかごはん とんじる さばのぶなかぼし	豚肉 木綿豆腐 みそ さば文化干し わかめ 牛乳	米 おおむぎ こんにやく じゃがいも 米油	にんじん グリンピース しょうが ごぼう 大根 ねぎ	649 25.2	種実類	
12	木	セサミトースト チリコンカーン マカロニサラダ	ベーコン 豚肉 大豆 きんととき豆 牛乳	食パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 マカロニ マーガリン ごま 米油 バター	にんじん パセリ にんにく 玉葱 セロリー キャベツ きゅうり コーン	655 23.9	小魚	
13	金	🎉 🎉 🎉 🎉 🎉 🎉 🎉 🎉 🎉 🎉 🎉 🎉 🎉 🎉 🎉 🎉 <b>開校記念日</b> 🎉 🎉 🎉 🎉 🎉 🎉 🎉 🎉 🎉 🎉						
16	月	チキンカレー ビーンズサラダ	鶏肉 白いんげん豆 きんととき豆 ボンレスハム 牛乳	米 おおむぎ じゃがいも 小麦粉 砂糖 米油 バター	にんじん しょうが にんにく 玉葱 セロリー きゅうり	723 21.0	海藻類	
17	火	むぎごはん さつまじる かつおのかおりあげ おひたし	鶏肉 木綿豆腐 みそ かつお 牛乳	米 おおむぎ 米油 こんにやく さつまいも でんぶん	にんじん こまつな ごぼう 大根 ねぎ しょうが キャベツ もやし にんにく	643 27.3	種実類	
18	水	しょうゆラーメン ゆでやさい キャラメルポテト	豚肉 なんと 牛乳	中華めん 砂糖 さつまいも ごま油 米油 バター アーモンド	にんじん しょうが にんにく 玉葱 はくさい ねぎ キャベツ もやし	722 24.2	緑黄色野菜	
19	木	ゆかりごはん のっぺいじる ごぼうのやながわやき キャベツのごまずあえ	豚肉 あさり 鶏卵 油揚げ 牛乳	米 米油 ごま油 ごま こんにやく 竹輪 だんご おおむぎ 砂糖 じゃがいも	にんじん さやいんげん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり 大根	601 24.3	豆・豆製品	
20	金	むぎごはん のりのつくだに しんじゃがいものそぼろに みそドレサラダ	豚肉 みそ のり 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 でんぶん じゃがいも しらすたき ごま 米油 ごま油	にんじん さやいんげん しょうが 玉葱 きゅうり キャベツ もやし	607 20.0	果物	
23	月	むぎごはん みそけんちんじる あじのこうみやき やさいのごまあえ	木綿豆腐 油揚げ みそ まあじ 牛乳	米 おおむぎ こんにやく じゃがいも 砂糖 米油 ごま油 ごま	にんじん こまつな ごぼう 大根 ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし	582 26.9	海藻類	
24	火	キムチチャーハン はるさめスープ トピウおいりジャンボぎょうざ	豚肉 とびうお 牛乳	米 おおむぎ はるさめ ぎょうざの皮 米油 ごま ごま油 米油	にんじん ピーマン チンゲンツアイ から キムチ しょうが 干し椎茸 コーン キャベツ 玉葱 にんにく	625 22.7	小魚	
25	水	ソフトフランスパン ABCスープ アスパラとポテトのグラタン	ベーコン 鶏肉 牛乳 粉チーズ	ソフトフランスパン 小麦粉 じゃがいも パン粉 ABCマカロニ 米油 バター	グリーンアスパラガス にんじん こまつな 玉葱 マッシュルーム にんにく キャベツ	611 23.1	豆・豆製品	
26	木	むぎごはん ふりかけ にくどうふ とりにくときゅうりのあまずあえ	豚肉 木綿豆腐 鶏肉 牛乳 じゃこのり	米 おおむぎ 砂糖 しらすたき ごま	にんじん しょうが 玉葱 ほんしめじ きゅうり	597 31.2	緑黄色野菜	
27	金	ひじきごはん はたけじる ししゃものいしがきあげ	鶏肉 油揚げ 大豆 みそ 芽ひじき 牛乳 ししゃも	米 こんにやく 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 米油 ごま	にんじん こまつな グリンピース 大根 ほんしめじ ねぎ	642 27.1	果物	
30	月	ツナトースト レンズまめとトマトのシチュー わかめサラダ	ツナ缶 豚肉 レンズまめ 牛乳 ビザチーズ わかめ	食パン じゃがいも 砂糖 小麦粉 米油	にんじん トマト 玉葱 レモン セロリー きゅうり もやし キャベツ しょうが コーン	658 28.3	種実類	
31	火	こうやどうふのたまごとじどん チンゲンさいのスープ きゅうりとだいこんのおかかあえ	豚肉 凍り豆腐 鶏卵 鶏肉 牛乳	米 おおむぎ こんにやく でんぶん じゃがいも 砂糖 米油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンツアイ 玉葱 ぶなしめじ グリンピース もやし きゅうり 大根	649 26.0	海藻類	

材料等の都合により、献立を変更する場合があります

1人1回あたりの平均栄養摂取量（中学年）

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミ				食物繊維 g	食塩 g
					A μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg		
5月の平均	633	24.8	353	2.2	250	0.40	0.53	29	4.7	2.8
学校給食摂取基準	640	18~32	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5

