



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			エネルギー 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	ゆかりごはん 豆腐の肉みそ焼き わかめのあえもの 沢煮椀	○	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 油揚げ わかめ	ゆかり粉 にんじん 三つ葉 しょうが ねぎ しめじ きゅうり もやし キャベツ 大根 えのきたけ 干しいたけ たけのこ	米 押麦 さとう でんぷん ごま 油	756 34.7	
2	火	端午のちらしずし ニギスの唐揚げ 鶏ごぼう汁 抹茶豆腐プリン	○	牛乳 高野豆腐 卵 ニギス(小魚) 鶏肉 調製豆乳 あずき のり 生クリーム	にんじん さやいんげん かんぴょう 干しいたけ ぶき たけのこ ごぼう 大根 ねぎ	米 さとう でんぷん じゃがいも こんにゃく 油	848 35.1	
ゴールデンウィークです!								
8	月	チキンライス にんじんチーズオムレツ マカロニスープ オレンジ	○	牛乳 鶏肉 卵 生クリーム チーズ	ピーマン にんじん 小松菜 玉葱 マッシュルーム にんにく キャベツ オレンジ	米 さとう じゃがいも マカロニ 油	782 30.8	
9	火	ココア揚げパン ほたてのクラムチャウダー ひよこ豆サラダ	○	牛乳 ベーコン ベビーほたて いんげん豆 調理乳生クリーム	にんじん パセリ 玉葱 マッシュルーム キャベツ	パン 小麦粉 じゃがいも さとう 油 ごま	826 26.3	
10	水	きびごはん 鱒(マス)のねぎみそ焼き ごまあえ 肉団子汁	○	牛乳 マス みそ 鶏肉 おから 生揚げ	にんじん 小松菜 しょうが ねぎ キャベツ もやし 大根	米 きび さとう でんぷん ごま 油	766 40.0	
11	木	昆布ご飯 豚汁 茶碗蒸し	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 生揚げ みそ かまぼこ 卵 昆布	にんじん 三つ葉 ごぼう 大根 ねぎ 干しいたけ たけのこ	米 さとう じゃがいも こんにゃく 油	758 34.2	
12	金	鯉(カツオ)生姜飯 野菜の梅あえ さやえんどうの卵とじ汁 りんご	○	牛乳 カツオ 鶏肉 高野豆腐 卵	にんじん さやえんどう しょうが もやし キャベツ きゅうり 梅干し 干しいたけ りんご	米 小麦粉 でんぷん さとう 油ごま	790 33.8	
15	月	ピザトースト タラのパイバース もやしのごまサラダ	○	牛乳 ベーコン 大豆 ハム タラ 油揚げ みそ チーズ	トマト ピーマン にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム ねぎ もやし きゅうり しょうが	パン じゃがいも さとう 油 ごま	762 36.0	
16	火	えび卵ピラフ カリカリ油揚げのサラダ ベーコンポテトスープ *アスパラガスの塩ムース* <small>新作です!</small>	○	牛乳 鶏肉 えび 卵 油揚げ 豚肉 ベーコン 調製豆乳 生クリーム	にんじん ピーマン アスパラガス 玉葱 もやし キャベツ きゅうり しょうが にんにく	米 さとう じゃがいも 油	771 32.4	
17	水	五目おこわ 切り干し大根の含め煮 すいとん汁 びわ	○	牛乳 鶏肉 油揚げ	さやいんげん にんじん 小松菜 干しいたけ しめじ ごぼう 切り干し大根 大根 びわ	米 もち米 こんにゃく さとう じゃがいも 白玉粉 小麦粉 油	762 26.7	
18	木	*ピースわかめごはん* アジフライ こんにゃくあえ みそ汁 <small>開二小とのコラボ給食です!</small>	東京牛乳	牛乳 アジ 油揚げ 豆腐 みそ わかめごはんの素	グリーンピース きゅうり もやし キャベツ ねぎ	米 小麦粉 パン粉 こんにゃく さとう じゃがいも 油	810 35.1	
19	金	チキンカレーライス アスパラサラダ くだもの入り牛乳寒天	○	牛乳 鶏肉 レンズ豆 調理乳	にんじん アスパラガス にんにく しょうが セロリ 玉葱 キャベツ きゅうり ミックスフルーツ缶(りんご・桃・ラフランス)	米 小麦粉 じゃがいも さとう 油 パター ごま	894 25.4	
20	土	修学旅行先 特別メニューです! 体育祭! 晴れますように!						
23	火	奈良茶飯 鱧(サワラ)の西京焼き じゃこと水菜のあえもの ごまけんちん汁	○	牛乳 大豆 サワラ みそ 生揚げ のり わかめ じゃこ	水菜 にんじん きゅうり キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 さとう じゃがいも 油 ごま	802 36.5	
24	水	ごまごはん 海鮮卵焼き ちくわと野菜のあえもの 新玉葱のみそ汁 <small>全学年残食調査</small>	○	牛乳 鶏肉 イカ えび 卵 ちくわ かつお節 生揚げ みそ ひじき	にんじん 小松菜 玉葱 キャベツ もやし 新玉葱 ねぎ	米 じゃがいも ごま 油	764 33.4	
25	木	ピリ辛みそうどん じゃがまるくん キャベツのごま酢あえ	○	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ 調理乳	にんじん 小松菜 しょうが 玉葱 たけのこ 干しいたけ ねぎ キャベツ	うどん こんにゃく じゃがいも ホットケーキミックス さとう 油 ごま	774 25.6	
26	金	麦ごはん 肉豆腐 くるみあえ オレンジ	○	牛乳 豚肉 豆腐	にんじん 小松菜 玉葱 干しいたけ キャベツ ねぎ オレンジ	米 押麦 さとう くるみ 油	769 30.4	
29	月	ごはん ひじきコロッケ おかかあえ さつま汁 <small>3年生修学旅行(5/29~31)</small>	○	牛乳 豚肉 かつお節 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ ひじき	にんじん 玉葱 きゅうり キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 さとう じゃがいも 小麦粉 パン粉 こんにゃく 油 ごま	900 27.9	
30	火	ジャージャー麺 フルーツポンチ	○	牛乳 豚肉 みそ 寒天	にんじん もやし きゅうり しょうが 干しいたけ たけのこ ねぎ 玉葱 にんにく みかん缶 ミックスフルーツ缶(りんご・桃・ラフランス)	中華麺 さとう でんぷん 油 ごま	826 32.1	
31	水	キムチチャーハン ツナ春巻き トックスープ	○	牛乳 豚肉 ツナ 鶏肉	チンゲンサイ ピーマン にんじん 玉葱 キムチ 干しいたけ たけのこ キャベツ しめじ	米 さとう 春雨 でんぷん 春巻き皮 トック(もち) 油 ごま	835 28	
						今月の平均 800kcal 31.8g	学校給食摂取基準(12~14歳) 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。