



# 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	火	(開校記念日) 五目寿司 唐揚げ 青菜のすまし汁	○	油揚げ むきえび 卵 鶏肉 しらす干し 木綿豆腐 (だし:さば節)	にんじん かんぴょう ねぎ 干し椎茸 小松菜 しょうが 蓮根 ニンニク	米 砂糖 三温糖 でん粉 米サラダ油 ごま油 薄力粉	844 36.4
2	水	中華ちまき 吉野汁 黒蜜寒フルーツミックス	○	豚肉 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 粉寒天 (だし:かつお節)	にんじん 三つ葉 たけのこ 干し椎茸 グリンピース 大根 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	餅米 ごま油 三温糖 でん粉 米サラダ油 こんにゃく 焼酎 黒砂糖	715 23.3
7	月	ジャンバラヤ ハニーサラダ ポパイスープ	○	鶏肉 卵  (だし:鶏ガラ)	にんじん 小松菜 干し椎茸 大根 ねぎ もやし	うどん 薄力粉 三温糖 ごま 米サラダ油	790 24.9
8	火	きつねうどん チーズ入り竹輪の二色揚げ ごま和え	○	豚肉 油揚げ 焼き竹輪 卵 チーズ 青のり (だし:かつお節 昆布)	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	855 36.2
9	水	麦ご飯 手作りふりかけ 肉じゃが わかめの酢味噌和え	○	豚肉 みそ わかめ かつお節 ちりめんじゃこ (だし:かつお節)	にんじん さやインゲン 小松菜 玉葱 もやし	米 麦 砂糖 ジャガイモ 糸こんにゃく 三温糖 ごま 米サラダ油	819 25.0
10	木	フィッシュバーガー フライドポテト 小松菜のアーモンド和え	○	まぐろ 青のり	小松菜 にんじん ショウガ ごぼう キャベツ	丸パン でん粉 三温糖 ジャガイモ 米サラダ油 マヨネーズ アーモンド	869 34.6
11	金	小梅ご飯 油淋鶏 野菜の中華和え 広東スープ	○	鶏肉 豆腐  (だし:鶏ガラ)	にんじん 小松菜 梅漬け しょうが にんにく ねぎ たけのこ 干し椎茸	米 麦 でん粉 薄力粉 ごま ごま油 米サラダ油 砂糖	769 28.5
14	月	マーボー豆腐丼 中華風コーンスープ	○	豚肉 ハジみそ 大豆 甜麺醤 豆腐 ベーコン (だし:鶏ガラ)	にんじん 青梗菜 ねぎ 玉葱 ニラ にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ	米 麦 砂糖 でん粉 ごま油 米サラダ油	811 31.1
15	火	子ぎつねご飯 千種焼き 梅おかか和え	○	鶏肉 油揚げ 卵 豆腐 かつお節	にんじん 小松菜 京菜 ショウガ たけのこ もやし 梅びしお	米 麦 三温糖 砂糖 米サラダ油	740 31.9
16	水	みそラーメン 手作り揚げ餃子 ハッサク	○	豚肉 味噌	にんじん ニラ 玉葱 ねぎ キャベツ もやし ニンニク ショウガ	蒸し中華麺 餃子の皮 米サラダ油 ごま油	797 30.3
17	木	鶏ねぎごぼう丼 かぶの味噌汁	○	鶏肉 生揚げ みそ わかめ  (だし:さば節)	ショウガ ねぎ ごぼう かぶ しめじ	米 麦 でん粉 薄力粉 三温糖 米サラダ油	899 34.0
18	金	エビピラフ ひじきサラダ カルピスポンチ	○	むきえび ツナ缶 ひじき 粉寒天 カルピス	にんじん 玉葱 グリンピース もやし 胡瓜 コーン缶 みかん缶	米 三温糖 水飴 ごま 米サラダ油 バター ごま油	759 20.5
21	月	麦ご飯 豆腐入りハンバーグ(しめじソース) スナップエンドウ コーンチャウダー	○	豚肉 鶏肉 豆腐 ベーコン 卵 牛乳 生クリーム (だし:鶏ガラ)	にんじん 玉葱 しめじ スナップエンドウ セロリー コーン缶	米 麦 パン粉 三温糖 でん粉 ジャガイモ ごま 米サラダ油 バター	793 28.8
22	火	たくあんご飯 擬製豆腐 チキンサラダ	○	かつお節 豆腐 卵 鶏肉 刻みのり	にんじん さやインゲン たくあん フロッコリー 大根 キャベツ	米 麦 砂糖 三温糖 ごま 米サラダ油	724 26.0
23	水	ナンピザ アスパラサラダ トマトスープ	○	ベーコン ツナ缶 鶏肉 卵 チーズ  (だし:鶏ガラ)	ピーマン トマトピューレー 玉葱 アスパラガス トマト 小松菜 ニンニク コーン缶 マッシュルーム キャベツ 胡瓜	ナン 砂糖 ジャガイモ でん粉 米サラダ油	730 32.1
24	木	カレーライス ツナマヨサラダ	○	豚肉 ツナ缶 生クリーム  (だし:鶏ガラ)	にんじん 小松菜 ショウガ ニンニク 玉葱 福神漬け キャベツ 胡瓜	米 麦 ジャガイモ 薄力粉 ハチミツ 三温糖 バター 米サラダ油 マヨネーズ	880 25.2
25	金	麦ご飯 回鍋肉 トックスープ	○	豚肉 コチュジャン 甜麺醤 豆板醤 鶏肉 卵 (だし:鶏ガラ)	にんじん ニンニク ショウガ 玉葱 干し椎茸 ねぎ キャベツ	米 麦 でん粉 トック 米サラダ油 ごま油	800 30.8
26日(土) 運動会 弁当持参となります(給食はありません)							
28日(月) 振替休業日							
29	火	照り焼きチキンとアスパラの Pasta コーンサラダ	○	ベーコン 鶏肉 刻みのり	唐辛子 アスパラガス 小松菜 にんじん ニンニク 玉葱 もやし キャベツ ショウガ コーン缶	スパゲッティ でん粉 砂糖 米サラダ油	780 31.0
30日(水) 運動会予備日 弁当持参となります(給食はありません)							
31	木	深川飯 みそポテト 呉汁	○	アサリ みそ 大豆 鶏肉 油揚げ (だし:削り節)	にんじん ごぼう ショウガ 大根 ねぎ	米サラダ油 米 三温糖 ジャガイモ 薄力粉 里芋 こんにゃく	852 29.2
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。					今月の平均 801 kcal 29.5 g	学校給食摂取基準(12~14歳) 820kcal 25~40g	

~ 献立より 季節の食材 ~ ニラ キャベツ アスパラガス しょうが 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。

2日 こどもの日の行事献立。