



実施日 日 曜	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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 木	練馬スパゲティ 牛乳 大学芋	まぐろ	のり 牛乳	あさつき	にんにく 大根	スパゲティ 砂糖 さつまいも みずあめ	オリーブ油 ごま	791	14.0
2 金	中華おこわ 牛乳 五目中華炒め じゃが芋の中華スープ 白ごま豆乳ゼリー	豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳 アガー クリーム	にんじん なら 小松菜	たけのこ しいたけ グリーンピース しょうが キャベツ もやし 白菜 玉ねぎ	米 もち米 砂糖 じゃがいも 黒砂糖	ごま油 ごま 練りごま	786	15.7
7 水	ハヤシライス 牛乳 ベーコンソテー	豚肉 ベーコン	クリーム 牛乳	にんじん トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	米 麦 砂糖 小麦粉	油 バター	766	14.3
8 木	あじフライ丼 牛乳 ゆでキャベツ 根菜の味噌汁	あじ 鶏肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 ごんにゃく じゃがいも 麩	油	785	17.2
9 金	チーストースト(じゃこ入り) 牛乳 大根サラダ クリームコーンスープ	まぐろ ベーコン 鶏肉	チーズ しらすほし 牛乳 クリーム	にんじん 小松菜 パセリ	玉ねぎ 大根 コーン	パン 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ (卵なし) 油 ごま	765	20.0
12 月	ご飯 牛乳 家常豆腐 春雨の中華炒め	豚肉 みそ あつあげ ハム	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが しいたけ たけのこ にんにく ねぎ キャベツ もやし	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま油 ごま	771	18.0
13 火	ガーリックライス 牛乳 スペインオムレツ キャベツのスープ	ベーコン 鶏卵 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ えのきたけ	米 麦 じゃがいも	バター オリーブ油	765	15.1
14 水	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 五目みそ汁 黒糖ミルクプリン	豚肉 高野豆腐 鶏肉 とうふ みそ	牛乳 アガー クリーム	にんじん さやいんげん	しょうが たけのこ しいたけ ねぎ えのきたけ 大根	米 麦 しらたき 砂糖 じゃがいも ごんにゃく 黒砂糖	油 ごま	795	17.6
15 木	ご飯 牛乳 さばのコチュジャン焼き キャベツのおかか炒め 具だくさんみそ汁	さば 油揚げ さつま揚げ かつお節 鶏肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし 大根 玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも ごんにゃく	ごま ごま油	772	19.2
16 金	ごぼうと豆のキーマカレー 牛乳 ジャーマンポテト	豚肉 大豆 ウィンナー	牛乳	にんじん トマト パセリ	しょうが にんにく 玉ねぎ ごぼう マッシュルーム グリーンピース	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 バター	770	15.1
19 月	こぎつねご飯 牛乳 ししゃものさざれ焼き もやしと胡瓜の土佐和え 大根とわかめの味噌汁	鶏肉 油揚げ ちくわ かつお節 鶏肉 みそ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん さやいんげん	きゅうり もやし えのきたけ 大根 玉ねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 パン粉 じゃがいも	油 ごま マヨネーズ (卵なし)	791	18.0
20 火	高菜チャーハン 牛乳 春巻き じゃが芋の中華スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 高菜漬け 小松菜	たけのこ ねぎ にんにく しょうが しいたけ キャベツ きくらげ 白菜 玉ねぎ	米 麦 ビーフン 砂糖 でん粉 春巻の皮 小麦粉 じゃがいも	ごま油 ごま	772	15.0
21 水	武石丼(長野県) 牛乳 蘭玉汁(埼玉県) 果物	豚肉 みそ 鶏肉 とうふ なると はんぺん	のり 牛乳	にんじん 赤ピーマン ピーマン 小松菜	にんにく しょうが しめじ 玉ねぎ なす 大根 えのきたけ 清見オレンジ	米 麦 砂糖 でん粉 白玉団子	油 ごま	772	16.8
22 木	ご飯 牛乳 のりふりかけ 彩り野菜と豚肉の炒め物 筑前煮	かつお節 豚肉 油揚げ 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり	ピーマン にんじん さやいんげん	切干大根 ごぼう たけのこ しいたけ	米 砂糖 ごんにゃく じゃがいも	ごま ごま油 油	772	17.5
23 金	味噌ラーメン 牛乳 さつまいもの青のり和え	豚肉 みそ	牛乳 青のり	にんじん なら	にんにく しょうが 白菜 もやし 玉ねぎ コーン きくらげ ねぎ	中華麺 さつまいも	油 ラード ごま 小麦油 バター	779	14.3
26 月	ガバオライス 牛乳 ビーフンスープ 果物	豚肉 鶏肉 とうふ	牛乳	にんじん ビーマン 赤ピーマン チンゲン菜	にんにく 玉ねぎ たけのこ しょうが 白菜 ねぎ すいか	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも ビーフン	油 ごま油	784	16.2
27 火	青菜ご飯 牛乳 さわらの南部焼き(青森・岩手県郷土料理) 梅おかかか和え じゃが芋と豆麩のすまし汁	銀さわかみ ちくわ かつお節 鶏肉 とうふ 油揚げ	ちりめんじゃこ 牛乳	小松菜 にんじん	しょうが キャベツ 練梅 ごぼう 大根 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖 麩	油 ごま ごま油	770	22.2
28 水	すき焼き丼 牛乳 じゃが芋とちくわ麩の味噌汁	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ たけのこ グリーンピース ごぼう 大根	米 麦 砂糖 しらたき じゃがいも ちくわ麩	油	771	17.2
29 木	えび入り混ぜ込みピビンバ 牛乳 チゲスープ	豚肉 えび 高野豆腐 鶏肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 なら	にんにく しょうが もやし たけのこ しいたけ 玉ねぎ キムチ 白菜 ねぎ	米 麦 ごんにゃく 砂糖	油 ごま ごま油	782	19.9
30 金	横割りハンズパン 牛乳 豚肉のBBQソースがけ 茹で野菜 野菜とマカロニのスープ	豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん ビーマン	しょうが ねぎ にんにく りんご キャベツ セロリ 玉ねぎ	パン 砂糖 マカロニ	油	775	19.0

※材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。 ※給食回数20回

5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)
平均値	777	17.1	31.8	3.3	380	113	3.1	248	0.42	0.52	20	8.1

※日本食品成分表が改訂され2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。