

5月予定献立表

日付	牛乳	献立名	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		I値	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
1 (水)		チキンカレーライス	いんげん豆 鶏肉	牛乳 / チーズ	人参	グリーンピース 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉	生クリーム	841	25.4	27.0	2.03
		ごまとコーンサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶	じゃが芋	バター サラダ油				
		フルーツみつ豆	えんどう豆	寒天		みかん缶 パイン缶 黄桃缶	砂糖	ごま サラダ油				
2日は全学年給食なしになります。												
7 (火)		ご飯		牛乳 /			米 麦		734	30.6	19.4	2.84
		豆腐のチリソース煮	大豆 豆腐 鶏肉		チンゲン菜	生姜 玉葱 にんにく 長葱	でん粉 きび砂糖	サラダ油				
		ひじきの中華和え		ひじき		キャベツ きゅうり	きび砂糖	ごま ごま油				
		ワンタンスープ	豚肉		人参	生姜 玉葱 長葱 干し椎茸	ワンタンの皮	ごま油 サラダ油				
		小魚&アーモンド		煮干し				アーモンド				
8 (水)		きな粉揚げパン	きな粉	牛乳 /			コッペパン 砂糖	大豆油	843	37.0	30.6	2.90
		鮭の米粉シチュー	ひよこ豆 豆乳 鮭	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	小松菜 人参	玉葱 ぶなしめじ	米粉 じゃが芋	生クリーム				
		わかめサラダ		わかめ	人参	キャベツ きゅうり レモン果汁	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
9 (木)		ご飯		牛乳 /			米 麦		798	29.9	25.6	2.68
		さんまの筒煮	秋刀魚			生姜 長葱 オレンジピューレ	きび砂糖					
		カレーきんぴら			人参	枝豆	じゃが芋 こんにやく	サラダ油				
		呉汁	大豆 豆乳 みそ 豆腐 豚肉		人参 ほうれん草	ごぼう 大根 長葱	きび砂糖	サラダ油				
		美生柑(柑橘果物)				美生柑						
10 (金)		焼き鳥丼	鶏肉	牛乳 / のり	小松菜	生姜 長葱 もやし ほんしめじ	米 麦	サラダ油	766	31.0	23.3	2.64
		ごま和え			人参	キャベツ もやし	きび砂糖	ごま				
		味噌けんちん汁	みそ 油揚げ		人参	ごぼう 大根 長葱	こんにやく 里芋	サラダ油				
		メロン				メロン						
		小魚&大豆	大豆	煮干し								
13 (月)		ご飯		牛乳 /			米 麦		841	39.2	24.6	2.58
		かつおのおろしポン酢がけ	鰹			大根 ゆず果汁 レモン果汁	でん粉 砂糖	大豆油				
		あおさポテト		あおさ			じゃが芋					
		切干大根の旨煮	油揚げ 鶏肉		人参	切干し大根	きび砂糖	サラダ油				
		うずらの卵の味噌汁	みそ うずら卵		小松菜	キャベツ 長葱						
黒糖アーモンド					黒砂糖	アーモンド						
14 (火)		味噌つけ麺	みそ 豚肉	牛乳 /	小松菜 なら 人参	生姜 にんにく 長葱 もやし	中華麺 きび砂糖	ごま ごま油	751	33.1	27.7	2.72
		サツマイモとカシューナッツの揚げ煮	鶏肉			枝豆 生姜	さつまいも でん粉	カシューナッツ				
		ヨーグルト		ヨーグルト			きび砂糖	大豆油				
		小魚&大豆	大豆	煮干し								
15 (水)		ご飯		牛乳 /			米 麦		842	34.3	25.2	2.30
		鯖のゆうあん焼き	鯖			ゆず果汁						
		高野豆腐のごまあえ	高野豆腐		小松菜	きゅうり もやし	きび砂糖	ごま ごま油				
		豚汁	みそ 豆腐 豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにやく	サラダ油				
さつまいものシナモン揚げ					さつまいも 砂糖	大豆油						
16 (木)		セルフコロッケバーガー	いんげん豆 豚肉	牛乳 / 牛乳	人参	玉葱 コーン缶	丸パン 小麦粉	大豆油 サラダ油	766	31.4	27.2	2.98
		ごぼうのかみかみサラダ				キャベツ きゅうり ごぼう 玉葱	パン粉 じゃが芋	ごま サラダ油				
		かぶのポトフ	豚肉		かぶ(葉) 人参	かぶ セロリー 玉葱 ぶなしめじ	マカロニ					
		小魚&アーモンド		煮干し				アーモンド				
17 (金)		グリーンピース御飯		牛乳 /		グリーンピース	米 もち米		742	32.5	19.9	3.19
		白身魚のから揚げねぎソース	メルルーサ			生姜 にんにく 長葱 レモン果汁	でん粉 きび砂糖	大豆油				
		切り干し大根のカレー和え			小松菜 人参	切り干し大根 もやし		ごま サラダ油				
		肉じゃが	豚肉		人参 さやいんげん	玉葱 干し椎茸	しらたき じゃが芋	サラダ油				
		かきたま汁	豆腐 卵		ほうれん草	長葱	きび砂糖	でん粉				
20 (月)		ビビンバ	みそ 豚肉	牛乳 /	チンゲン菜 人参	生姜 ぜんまい にんにく 長葱	米 麦 きび砂糖	ごま油	749	31.1	22.9	2.13
		にらたまスープ	豆腐 卵		にら 人参	大豆もやし	でん粉					
		カリカリ大豆(カレー味)	大豆			長葱 干し椎茸	でん粉	大豆油				
		すいか				すいか						

2年生のみ16日、17日林間学校、20日代休のため給食はありません。

5月予定献立表

日付	牛乳	献立名	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 g	脂質 g	食塩相当量 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
21 (火)		ご飯		牛乳			米 麦		777	34.6	23.2	2.97
		鱈の野菜あんかけ	鱈		ピーマン	玉葱 にんにく 干し椎茸	でん粉 きび砂糖	大豆油 サラダ油				
		からしあえ			ほうれん草	キャベツ もやし						
		大豆の磯煮	大豆 油揚げ 鶏肉	ひじき	人参 さやいんげん	干し椎茸	こんにゃく 砂糖	サラダ油				
		なめこ汁	みそ 豆腐	わかめ		長葱 なめこ						
		メープルカシューナッツ	きな粉				メープルシロップ	カシューナッツ				
22 (水)		ねぎ塩豚丼	豚肉 豚肉	牛乳		生姜 玉葱 にんにく 長葱	米 麦 でん粉	ごま油 サラダ油	776	26.7	27.4	3.33
		パンサンスウ			人参	レモン果汁	春雨 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		わかめとうずらの卵のスープ	うずら卵	わかめ	小松菜	キャベツ きゅうり		ごま油				
		アセロラゼリー					アセロラゼリー					
		小魚&アーモンド		煮干し				アーモンド				
23 (木)		わかめご飯		牛乳 わかめ			米 麦	ごま	751	29.6	22.5	3.65
		ししゃもの香味タレかけ		ししゃも	ピーマン	生姜 玉葱 にんにく 長葱	小麦粉 でん粉	ごま油 大豆油				
		磯香あえ		のり	小松菜 人参	レモン果汁	きび砂糖					
		炒りどり	鶏肉		人参 さやいんげん	もやし	じゃが芋 こんにゃく	サラダ油				
		どさんこ汁	みそ 豆腐 豚肉		人参 ほうれん草	ごぼう たけのこ	砂糖	バター サラダ油				
24 (金)		セサミトースト		牛乳			食パン	ごま マーガリン	818	31.3	32.2	2.98
		チリコンカン	いんげん豆 大豆 豚肉		人参 パセリ	玉葱 にんにく	小麦粉 じゃが芋	サラダ油				
		こんにゃくサラダ		わかめ	人参	キャベツ きゅうり 玉葱 もやし	こんにゃく きび砂糖	ごま油 サラダ油				
27 (月)		ご飯		牛乳			米 麦		787	30.1	25.5	2.79
		鰯の蒲焼き	鰯			生姜 にんにく	でん粉 きび砂糖	大豆油				
		アーモンドあえ			人参 ほうれん草	もやし	きび砂糖	アーモンド				
		茎若布の金平煮	豚肉	くきわかめ	人参	ごぼう	こんにゃく きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	油揚げ みそ 豆腐	わかめ		玉葱	じゃが芋					
		メロン				メロン						
28 (火)		ぶどうパン		牛乳			ぶどうパン		814	32.0	31.9	3.31
		ポテトグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ		グリーンピース 玉葱 マッシュルーム	小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油				
		青大豆とひじきのサラダ	青大豆	ひじき	人参	キャベツ きゅうり 玉葱 レモン果汁	きび砂糖	ごま サラダ油				
		レンズ豆とうずら卵のスープ	レンズ豆 うずら卵		かぶ(葉) 人参	かぶ キャベツ						
29 (水)		ご飯		牛乳			米 麦		761	37.3	22.2	2.63
		鮭のバターしょうゆ焼き	鮭					バター				
		ゆず香和え			小松菜	キャベツ もやし ゆず果汁						
		じゃが芋の金平煮	鶏肉		人参	ごぼう 枝豆	じゃが芋 こんにゃく	ごま サラダ油				
		豚汁	みそ 豆腐 豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱	こんにゃく	サラダ油				
炒りカシューナッツ						カシューナッツ						
30 (木)		スパゲティ大豆ソース	大豆 みそ 豚肉	牛乳	トマト缶 ピーマン	生姜 玉葱 干し椎茸	スパゲティ きび砂糖	サラダ油	815	34.1	26.6	2.66
		ポテトスープ	鶏肉		人参 ほうれん草	セロリー 玉葱 干し椎茸	じゃが芋	サラダ油				
		紅茶スコーン		牛乳			小麦粉 砂糖	バター				
31 (金)		チキンピラフ	鶏肉	牛乳 チーズ	赤ピーマン	グリーンピース 玉葱 にんにく	米 麦	サラダ油	714	35.0	18.7	3.24
		タラのガーリックパン粉焼き	鱈		パセリ	生姜 玉葱 にんにく	パン粉	オリーブ油				
		すき昆布サラダ		昆布	人参	きゅうり もやし レモン果汁	きび砂糖	ごま サラダ油				
		卵とコーンのスープ	卵		人参 パセリ	玉葱 コーン缶 コーン缶	じゃが芋 でん粉					
		きな粉大豆	大豆 きな粉				砂糖					

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

平均栄養量	784	32.3	25.2	2.83
-------	-----	------	------	------