

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初キ	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 (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					でん粉 黒砂糖	アーモンド				
2 (火)		セサミトースト		牛乳			食パン グラニュー糖	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				
		こんにやくサラダ		わかめ	人参	キャベツ きゅうり 玉葱 もやし レモン果汁	こんにやく きび砂糖	ごま油 サラダ油				
8 (月)		ご飯		牛乳			米 麦		737	30.7	19.4	2.97
		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				
9 (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	ごま油 サラダ油	745	32.9	27.2	2.72
		さつまいも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 きび砂糖	カシューナッツ 大豆油				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
		小魚&大豆	大豆	煮干し								
10 (水)		ご飯		牛乳			米 麦		799	29.8	25.8	2.68
		秋刀魚の筒煮	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 きび砂糖	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		サラダ油				
11 (木)		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 小麦粉 じゃが芋	生クリーム バター サラダ油	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 レモン果汁	ごま サラダ油					
		フルーツみつ豆	えんどう豆	寒天		みかん缶 バイン缶 黄桃缶	砂糖					
12 (金)		ご飯		牛乳			米 麦		827	34.0	23.8	2.18
		鱈のゆうあん焼き	鱈			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				
15 (月)		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	767	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								
16 (火)		グリーンピース御飯		牛乳		グリーンピース	米 もち米		752	33.2	20.4	3.00
		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 こんにやく きび砂糖	サラダ油				
17 (水)		かきたま汁	豆腐 卵		ほうれん草	長葱	でん粉		766	31.4	27.2	2.98
		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 パン粉 じゃが芋 マッシュポテト	大豆油 サラダ油				
		ごぼうのかみかみサラダ				キャベツ きゅうり ごぼう 玉葱 コーン缶 レモン果汁	きび砂糖	ごま サラダ油				
		かぶのポトフ	豚肉		かぶ(葉) 人参	かぶ セロリ 玉葱 ぶなしめじ	マカロニ					
18 (木)		小魚&アーモンド		煮干し				アーモンド	749	31.1	22.9	2.13
		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 大豆もやし	米 麦 きび砂糖	ごま油				
		にらたまスープ	豆腐 卵		にら 人参	長葱 干し椎茸	でん粉					
		カリカリ大豆(カレー味)	大豆				でん粉	大豆油				
					ずいか							

17日、18日、19日は、3年生のみ修学旅行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	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				
19 (金)		ご飯		牛乳			米 麦		777	34.6	23.2	2.97
		たらの野菜あんかけ	たら		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 (月)		ねぎ塩豚丼	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	773	26.5	27.1	3.32
		バンサンスウ			人参	レモン果汁 キャベツ きゅうり	春雨 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油 ごま油				
		わかめとうずらの卵のスープ	うずら卵	わかめ	小松菜	長葱 もやし						
		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 (火)		わかめご飯		牛乳 わかめ			米 麦	ごま	757	29.6	22.2	3.43
		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 りんご缶 レモン果汁	小麦粉 でん粉 きび砂糖	大豆油				
		磯香あえ		のり	小松菜 人参	もやし						
		炒りどり	鶏肉		人参 さやいんげん	ごぼう たけのこ	じゃが芋 こんにゃく 砂糖	サラダ油				
24 (水)		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	824	34.9	29.3	2.99
		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				
		米粉のチーズマフィン	卵	牛乳 チーズ			米粉 きび砂糖	バター				
25 (木)		ご飯		牛乳			米 麦		794	30.8	26.2	3.18
		鯛の蒲焼き	鯛			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	豆腐 油揚げ みそ	わかめ		玉葱	じゃが芋					
		メロン				メロン						
26 (金)		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	2.91
		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 サラダ油				
		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				
29 (月)		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 マッシュルーム	米 麦	サラダ油	720	34.7	18.6	3.24
		タラのガーリックパン粉焼き	たら		パセリ	生姜 玉葱 にんにく	パン粉	オリーブ油 バター				
		ずき昆布サラダ		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	じゃが芋 でん粉					
		きな粉大豆	大豆 きな粉				砂糖					
30 (火)		ご飯		牛乳			米 麦		767	37.5	22.6	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 きび砂糖	ごま サラダ油				
		豚汁	豆腐 みそ 豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱	こんにゃく	サラダ油				
31 (水)		炒りカシューナッツ						カシューナッツ	816	32.1	32.0	3.40
		ぶどうパン		牛乳			ぶどうパン					
		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								

※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/830キロカロリー、たんぱく質/34.2(25~40)グラム、脂質/23.1(22.8~27.3)グラム(摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2.5グラム未満です。

平均栄養量	786	32.4	25.3	2.85
-------	-----	------	------	------