



# 5月 学校給食献立表

## 5月の給食目標 「食事のあいさつをしよう」

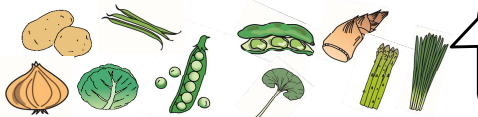
日	献立名	牛乳	はし	スプーン	赤	黄	緑	調味料	エネルギー たんぱく質 しじょう 食塩相当量
					血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える		
1 (水)	ごはん	○	○			こめ			757 kcal
	さけのゆうあんやき				さけ	かたくりこ, さとう		しお, しょうゆ, さけ, みりん, ゆずかじゅう	37.1 g
	にんじんのナムル					ごまあぶら, すりごま	にんじん, あおねぎ, にんにく	しょうゆ	22.8 g
	みそけんちん汁				ぶたにく, とうふ, みそ	さといも	だいこん, ごぼう, にんじん, あおねぎ	けずりぶし, だしこんぶ	2.5 g
2 (木)	鶏そぼろのちらしずし	○	○	セルフ まぜごはん	とりミンチ, こうやどうふ, きざみのり(こぶくろ)	こめ, さとう, こめあぶら	ほししいたけ, れんこん, たけのこ, ふきにんじん	けずりぶし, だしこんぶ, さけ, しょうゆ, すしお	834 kcal
	かぶと型ハンバーグ				かぶとがたハンバーグ			33.5 g	
	わかめと水菜のすまし汁				わかめ, うすあげ	かたくりこ	みずな, しめじ, にんじん, しょうが	けずりぶし, だしこんぶ, しょうゆ, しお	20.3 g
	かしわもち					かしわもち		2.8 g	
7 (火)	和風カレー丼	○	○		ぶたにく, うすあげ	こめ			798 kcal
	アスパラガスのサラダ				こめあぶら	たまねぎ, にんじん, しろねぎ, しめじ, しょうが	さけ, しお, カレールウ, カレー, こ, しょうゆ, けずりぶし, だしこんぶ	32.6 g	
	お茶プリン				ハム	オリーブあぶら, さとう	キャベツ, にんじん, アスパラガス	すしお, しょうゆ, こしょう	23.5 g
						おちゃプリン		2.7 g	
8 (水)	コッペパン	○	○			コッペパン			738 kcal
	チキン南蛮				とりにく	かたくりこ, なたねあぶら, さとう, *エッグゲアマヨネーズ(こぶくろ)	しょうが	さけ, しお, こしょう, しょうゆ, りんごす	34.2 g
	ブロッコリーの塩ゆで					*たまごをつかっていないマヨネーズです。	ブロッコリー	しお	34.6 g
	ジュリエンスープ				ベーコン		キャベツ, にんじん, たまねぎ, ドライパセリ	とりがらスープ, しお, こしょう, しょうゆ, コンソメ	3.2 g
9 (木)	ごはん, いくのしえんあじつけのり	○	○		いくのしえんあじつけのり	こめ			722 kcal
	さわらの西京やき				さわら, しろみそ	さとう		さけ, みりん, しょうゆ	36.4 g
	れんこんのきんぴら					さとう, しろごま, ごまあぶら	れんこん, にんじん	みりん, しょうゆ, さけ, けずりぶし, だしこんぶ	19.0 g
	白菜そぼろ汁				とりミンチ	かたくりこ	はくさい, にんじん, こまつな, しょうが	けずりぶし, だしこんぶ, しょうゆ, しお, みりん	2.7 g
10 (金)	ごはん	○	○	ジョア		こめ			761 kcal
	和風ポトフ				とりにく, ベーコン	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, ブロッコリー, だいこん	けずりぶし, だしこんぶ, しょうゆ, さけ, しお	34.9 g
	えんどう豆と高野豆腐の煮もの				こうやどうふ, ぶたミンチ, うすあげ	さとう	うすいえんどう, たけのこ, にんじん	しょうゆ, みりん, けずりぶし, だしこんぶ, さけ	16.7 g
	手作りのりのつくだ煮				やきのり	さとう	ほししいたけ	けずりぶし, だしこんぶ, しょうゆ, みりん, さけ	2.0 g
13 (月)	メロンパン	○	○			メロンパン			797 kcal
	とりにくのパプリカ風味やき				とりにく			しお, こしょう, しろワイン, パプリカ, ガーリック, しょうゆ	38.1 g
	ポークビーンズ				ぶたにく, だいず, ひよこまめ	こめあぶら, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, にんにく, さんどまめ, トマト	しお, こしょう, イトマド, デューシト, マトウチヤップ, あかワイン, とりがらスープ	32.2 g
	キャベツとにんじんのソテー					オリーブあぶら	キャベツ, にんじん	しお, こしょう	3.0 g
14 (火)	ごはん	○	○			こめ			725 kcal
	豚肉とにらの炒めもの				ぶたにく	さとう, ごまあぶら	たまねぎ, にんじん, いら, しょうが	オイスターソース, しょうゆ, しお, こしょう	34.8 g
	やきじゃが				あおのり	じゃがいも, こめあぶら, ごまあぶら		しお	21.5 g
	わかたけ汁				とうふ, うすあげ, わかめ		たけのこ, あおねぎ	けずりぶし, だしこんぶ, しょうゆ, しお	2.7 g
15 (水)	ごはん	○	○			こめ			732 kcal
	あじのカレー揚げ				あじ	さとう, かたくりこ, なたねあぶら		こしょう, さけ, カレー, こ, みりん, しょうゆ	27.8 g
	大根のすだち漬					さとう	だいこん, にんじん, きゅうり	す, すだちかじゅう, しお	21.5 g
	たまねぎのスープ				ベーコン, わかめ	オリーブあぶら	ほししいたけ, たまねぎ, にんじん, ドライパセリ	とりがらスープ, しょうゆ, コンソメ, しお, こしょう	2.3 g
16 (木)	ごはん	○	○			こめ			750 kcal
	すき焼き風煮				ぎゅうにく, やきどうふ	こめあぶら, いとこんにやく, さとう	はくさい, たまねぎ, にんじん, しろねぎ	けずりぶし, だしこんぶ, しょうゆ, さけ	34.1 g
	ちくわとキャベツの磯香あえ				ちくわ, ひじき, いか, かつお		キャベツ, こまつな, にんじん	しょうゆ, みりん	22.2 g
	いくのしえんあじつけのり				いくのしえんあじつけのり				2.2 g

日	献立名	牛乳	はし	スプーン	赤 あか ちく 血や肉になる	黄 き ねつ ちから もと 熱や力の元になる	緑 みどり からだ ちようし ととの 体の調子を整える	調味料 ちようみりよう	エネルギー たんぱくしつ しつ 食塩相当量
17 (金)	やきとり丼	○	○			こめ			769 kcal
	キャベツのおすまし				とりにく	さとう,かたくりこ	しろねぎ,しょうが,たまねぎ	しょうゆ,みりん,しお,こしょう	32.5 g
	いちごゼリー				うすあげ	さといも	キャベツ,にんじん,しょうが,あおねぎ	けずりぶし,だしこんぶ,しょうゆ,しお	21.7 g
20 (月)	ごはん、白桃缶	○	○			こめ	はくとう		791 kcal
	八宝菜				ぶたにく	こめあぶら,ごまあぶら,かたくりこ	にんじん,はくさい,たまねぎ,たけのこ,チンゲンサイ,ほししいたけ,にんにく,しょうが	しょうゆ,しお,こしょう,ちゅうかだし	30.6 g
	にらまんじゅう				にらまんじゅう				
21 (火)	ごはん	○	○		こめ				745 kcal
	さばのみそ煮				さば,あかみそ	さとう	しょうが	さけ	31.5 g
	三度豆のかつお梅風味				いとかつお	さとう	さんどまめ	す,しょうゆ,ばいにく	18.9 g
22 (水)	ごはん	○	○		こめ				723 kcal
	ポテトとお米のささみカツ				ぼてととおこめのささみカツ	なたねあぶら			34.8 g
	じゃこピーマン				ちりめんじゃこ	ごまあぶら,しろごま,さとう	ピーマン,パプリカ(あか),パプリカ(き)	しょうゆ,さけ	21.3 g
23 (木)	カレーライス	○	○		こめ				825 kcal
	寒天サラダ				ぶるぶるかんてん	さとう,ごまあぶら,しろごま	もやし,パプリカ(あか),にんじん	しょうゆ,りんごす,ちゅうかだし,しお,こしょう	27.0 g
	沢煮わん				ぶたにく,とうふ	かたくりこ	だいこん,にんじん,ほししいたけ,ごぼう,みつば	しょうゆ,しお,けずりぶし,だしこんぶ	26.1 g
24 (金)	バーガーパン	○	○			バーガーパン			745 kcal
	バーガーハンバーグ				バーガーパティ			トマトケチャップ(こぶくろ)	30.8 g
	キャベツソテー				オリーブあぶら	キャベツ		しお,かれーこ	28.8 g
28 (火)	ごはん	○	○		こめ				779 kcal
	豚肉のごまみそ炒め				ぶたにく,あかみそ	こめあぶら,しろごまベースト,くろごま,さとう	たまねぎ,ピーマン	さけ,しょうゆ	37.4 g
	切り干し大根の炒め煮				うすあげ	さとう,こめあぶら	きりほしだいこん,にんじん,さんどまめ	けずりぶし,だしこんぶ,しょうゆ,みりん	25.3 g
29 (水)	ごはん	○	○		こめ				800 kcal
	白身魚のオーロラソースかけ				ホキ	かたくりこ,なたねあぶら,エッグイエマヨネーズ	しょうが	しお,さけ,こしょう,トマトケチャップ,ウスターソース	32.3 g
	キャベツのごま酢いため				さとう,ねりごま,ごまあぶら	キャベツ,にんじん,きゅうり	しょうゆ,す	しょうゆ,す	27.2 g
30 (木)	ごはん	○	○		こめ				762 kcal
	チャプチェ				ぎゅうにく	はるさめ,こめあぶら,ごまあぶら,さとう	にら,にんじん,たけのこ,たまねぎ,しょうが	さけ,しょうゆ,しお,コチジャン	30.7 g
	そら豆の塩ゆで				やきぶた		そらまめ	しお	24.8 g
31 (金)	ごはん	○	○		こめ				750 kcal
	とり肉のケチャップやき				とりにく	さとう		こしょう,トマトケチャップ,しろワイン,かれーこ,しょうゆ	34.3 g
	キャベツのひじきドレッシング				ひじき	オリーブあぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,えだまめ	しょうゆ,しお,す	22.7 g
具だくさんみそ汁		うすあげ,みそ		だいこん,にんじん,かぼちゃ,しめじ,あおねぎ	けずりぶし,だしこんぶ	2.7 g			

★ 表示している栄養価(エネルギー・たんぱくしつ・しつ・食塩相当量)は中学部・高等部の値です。

小学部1~3年はその約7割の量、小学部4~6年は約8割の量となっています。

★ 材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。



### 5月頃が旬のやさい

新たまねぎ、新じゃが、春キャベツ、うすいえんどう、三度豆、そら豆、ふき、たけのこ、グリーンアスパラガス、にら など