

【5月給食献立表】^{が つ き ゆ う し ゅ く こ ん だ て ひ ょ う}食材の購入の都合により、多少変更することもあります。^{し ゅ け い こ う に ゆ う つ ご う た し ゃ う へ ん こ う}小学部4～6年生の栄養価を記載しています。^{し ゃ う が く ぶ ね ん ぜ い え い ゃ う か き さ い}

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質
1 木	ごはん	○		米			651 kcal
	はっばうさい 八宝菜		ぶたにく 豚肉, いか	こめ 油 かたくりこ 米油, 片栗粉	にんじん ほうさい たまねぎ 人参, 白菜, 玉葱, たけのこ, 小松菜, 干し椎茸, ねぎ, 生姜	さけ しょうゆ しお 酒, 醤油, 塩, こしょう, オイスターソース, 鶏がらだし	29.7 g
	ちやうか 中華スープ		ベーコン		もやし, 大根, 人参	鶏がらだし, 塩, こしょう, みりん	20.1 g
2 金	せきはん 赤飯	○	あずき 小豆, かまぼこ	こめ ごめ 米, もち米		しお 塩	687 kcal
	ぶりの照り焼き		ぶり	さんねんとう かたくりこ 三温糖, 片栗粉		醤油, 酒, みりん	31.4 g
	のっぺい汁		もめんどうふ 木綿豆腐, こんぶ, かつおだし	なが い た かたくりこ 長いも, 板こんにゃく, 片栗粉	だいこん にんじん ほう 大根, 人参, 菜ねぎ, ぶなしめじ	しお しょうゆ さけ 塩, 醤油, 酒	20.7 g
	わがし 和菓子			わがし 和菓子			
	【たんご せつくこんだて 端午の節句献立】						
5 げつ	こどもの日						
6 か	ふりかえきゆうじつ 振替休日						
7 すい	や とりどん 焼き鳥丼	○	とりにく 鶏肉	こめ さんねんとう かたくりこ 米, 三温糖, 片栗粉	ねぎ	しょうゆ さけ 醤油, 酒, みりん	677 kcal
	く 具だくさんスープ				だいこん にんじん たまねぎ 大根, 人参, キャベツ, 玉葱	とり しお 鶏がらだし, 塩, こしょう, 醤油	28.6 g
	ミルメーク			ミルメークココア			21.3 g
8 木	ごはん	○		米			655 kcal
	ぶた しやうが め 豚の生姜焼き		ぶたにく 豚肉	なたね油 さんねんとう なたね油, 三温糖	たまねぎ もやし しょうが 玉葱, もやし, 生姜	さけ しょうゆ 酒, 醤油, みりん	33.5 g
	けんちん汁		もめんどうふ 木綿豆腐, こんぶ, かつおだし	いた 板こんにゃく	だいこん にんじん ほう 大根, 人参, 菜ねぎ, ごぼう, 干し椎茸	しょうゆ しお 醤油, 塩	19.5 g
	つくばに のり佃煮		つくばに のり佃煮				
9 金	たけのこごはん	○	あぶらご 油揚げ	こめ なたね油 米, なたね油	たけのこ 人参 たけのこ, 人参	しょうゆ みりん 酒 しお 醤油, みりん, 酒, 塩	641 kcal
	や 焼きししやも		こ 子持ちししやも				35.2 g
	と 具だくさんみそ汁		もめんどうふ 木綿豆腐, こんぶ, かつおだし, むぎ 麦みそ	じゃがいも いた じゃがいも, 板こんにゃく	にんじん たまねぎ だいこん ほう 人参, 玉葱, 大根, 菜ねぎ		20.1 g
12 げつ	ごはん	○		米			724 kcal
	ちくぜんに 筑前煮		とりにく 鶏肉, こんぶ, かつおだし	なたね油 りんご いた なたね油, 里芋, 板こんにゃく, 三温糖	ごぼう 人参 れんこん ほう しいたけ ごぼう, 人参, 蓮根, 干し椎茸	しょうゆ しお みりん 酒 醤油, 塩, みりん, 酒	25.6 g
	てまり麴のお吸い物		こんぶ, かつおだし	てまり麴	だいこん にんじん ほう 大根, 人参, 菜ねぎ	しょうゆ しお 醤油, 塩	21.3 g
	ヨーグルト		カップd eヤクルト				
13 か	さつまいもパン	○	がっしふんにゅう 脱脂粉乳	きょうりきこ さんねんとう 強力粉, 三温糖, ショートニング, さつまいも			726 kcal
	げんまい 玄米フレークチキン		とりにく 鶏肉	じょうしんこ げんまい 上新粉, 玄米フレーク, マヨネーズ		さけ しお 酒, 塩, こしょう	32.4 g
	たまねぎ 玉葱サラダ			さんねんとう 三温糖, オリーブ油	あかたまねぎ たまねぎ 赤玉葱, 玉葱, キャベツ, 人参	酢 しお 酢, 塩, こしょう	33.2 g
	こまつ菜 小松菜コンソメスープ		ベーコン	なたね油	たまねぎ こまつ菜 玉葱, 小松菜	コンソメ, 鶏がらだし, 塩, こしょう	
14 すい	ジョア	○	マスカットジョア				636 kcal
	やさい 野菜カレー		ぶた にく あか 豚ひき肉, 赤みそ	こめ なたね油 じゃがいも 米, なたね油, じゃがいも	たまねぎ 人参 かぼちゃ, なす 玉葱, 人参, かぼちゃ, なす	しお しょうゆ カレールウ しょうゆ 塩, こしょう, カレールウ, 醤油, カレー粉, ウスターソース, みりん	20.6 g
	キャベツの昆布和え		しお こんぶ 塩昆布		キャベツ 人参 えのきたけ キャベツ, 人参, えのきたけ	しょうゆ みりん 醤油, みりん	16.4 g
15 木	ごはん	○		米			683 kcal
	やさいいため 野菜炒め		ぶたにく 豚肉	はちみつ	ピーマン 人参 もやし たまねぎ ピーマン, 人参, もやし, 玉葱, キャベツ, にんにく, 生姜	しお しょうゆ しょうゆ さけ 塩, こしょう, 醤油, 酒	35.1 g
	とうふ 豆腐のみそ汁		きぬ 絹ごし豆腐, こんぶ, かつおだし, むぎ 麦みそ	にんじん 人参, もやし, 菜ねぎ			20.0 g
	なっとう 納豆		あじつ なっとう 味付け納豆				
16 金	まめごはん	○		こめ 米	うすいえんどう豆 うすいえんどう豆	しお さけ 塩, 酒	629 kcal
	あかうお けうあんや 赤魚の柚庵焼き		あかうお 赤魚		ゆず, ゆず果汁	しょうゆ みりん 酒 醤油, みりん, 酒	30.8 g
	かぼちゃのみそ汁		こんぶ, かつおだし, 麦みそ		かぼちゃ 人参 たまねぎ かぼちゃ, 人参, 玉葱		13.0 g
	バナナ				バナナ		

【5月給食献立表】^{が つ き ゆ う し ょ く こ ん だ て ひ ょ う}食材の購入の都合により、^{し ょ く ざ い こ う に ゆ う つ ぐ う}多少変更することもあります。^{た し ょ う へ ん こ う}小学部4～6年生の栄養価を記載しています。^{し ょ う が く ぶ 4 ～ 6 ね ん せい え い じ ょ う か き ざ い}

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質
19 げつ 月	厚揚げキムチ丼	○	豚ひき肉、生揚げ、赤みそ	米、なたね油、三温糖、 片栗粉、ごま油	にんにく、生姜、玉葱、白菜、 白菜キムチ漬け	酒、塩、こしょう、醤油、みりん、 鶏がらだし、甜麺醤	713 kcal
	海藻スープ		海藻ミックス		しいたけ、人参	鶏がらだし、塩、こしょう、みりん	28.9 g
	ゼリー			グレープゼリー			22.2 g
20 か 火	揚げパン	○	脱脂粉乳	強力粉、三温糖、ショートニング、 米油、グラニュー糖			701 kcal
	ペペロンチキン		鶏肉	オリーブ油	にんにく、とうがらし	酒、塩、こしょう	33.1 g
	ポトフ		ウインナー	じゃがいも	人参、玉葱、キャベツ	コンソメ、鶏がらだし、 塩、こしょう、みりん、醤油	32.3 g
21 すい 水	ごはん	○		米			644 kcal
	カレイの塩昆布焼き		カレイ、塩昆布				35.7 g
	ひじきのマヨサラダ		ひじき、ツナフレーク油漬け	マヨネーズ	とうもろこし缶、枝豆	醤油	18.0 g
	春キャベツのみそ汁		絹ごし豆腐、こんぶ、かつおだし、 麦みそ		キャベツ、人参、もやし、菜ねぎ		
22 もく 木	ごはん	○		米			688 kcal
	マーボー豆腐		豚ひき肉、絹ごし豆腐、赤みそ	なたね油、三温糖、片栗粉	しょうが、ほろろ、しいたけ、 菜ねぎ、人参、にら	塩、こしょう、酒、鶏がらだし、 甜麺醤、みりん	30.0 g
	もやしとチンゲン菜のスープ				チンゲン菜、もやし、大根、人参	鶏がらだし、塩、こしょう、みりん	22.3 g
23 きん 金	ごはん	○		米			684 kcal
	鮭の香味揚げ		鮭	片栗粉、米油、三温糖、ごま油	にんにく、生姜	酒、醤油、酢	33.4 g
	小松菜ソテー		ベーコン	なたね油	小松菜、玉葱、にんにく	塩、こしょう、コンソメ	23.3 g
	わかめスープ		わかめ		ねぎ、大根、人参、生姜	鶏がらだし、塩、こしょう、醤油	
26 げつ 月	だいきゅう び 代休日						
27 か 火	ミニコッペパン	○	脱脂粉乳	強力粉、三温糖、ショートニング			630 kcal
	ツナトマトパンネ		ベーコン、ツナフレーク油漬け	パンネ、オリーブ油	にんにく、玉葱、人参、トマト缶	ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ	27.6 g
	押麦スープ		鶏肉	押麦	玉葱、人参、ブロッコリー	塩、こしょう、コンソメ	22.9 g
28 すい 水	チキンカレー	○	鶏肉、赤みそ	米、なたね油、じゃがいも	菜ねぎ、人参	塩、こしょう、カレールウ、醤油、 カレー粉、ウスターソース、みりん	697 kcal
	ツナと水菜の和え物		ツナフレーク油漬け	三温糖	水菜、もやし	醤油、塩	22.7 g
							23.5 g
29 もく 木	ジョア	○	ストロベリージョア				686 kcal
	ごはん			米			25.2 g
	チキン南蛮		鶏肉	片栗粉、上新粉、米油、三温糖、 タルタルソース		酒、塩、醤油、酢	21.5 g
	春雨スープ		木綿豆腐	春雨	小松菜、人参、きくらげ	醤油、鶏がらだし、塩、みりん	
30 きん 金	奈良茶めし	○	大豆	米		番茶、醤油、塩	699 kcal
	鯖の塩焼き		鯖			塩、酒	36.7 g
	よしの汁		鶏肉、絹ごし豆腐、 こんぶ、かつおだし	片栗粉	人参、白菜、ねぎ、ほろろ、 干し椎茸	醤油、塩	27.1 g
	【端午の節句献立】						