

[5月給食献立表] 食材の購入の都合により、多少変更することもあります。小学部4～6年生の栄養価を記載しています。

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 げつ	五目おこわ		油揚げ, かつおだし	米, もち米, つきこんにやく	人参, ぶなしめじ, みつば, 干し椎茸	酒, みりん, 醤油	652 kcal
	ぶりの照り焼き		ぶり	三温糖, 片栗粉		酒, みりん, 醤油	31.8 g
	わかたけ汁	○	わかめ, こんぶ, かつおだし	てまり麩	たけのこ	酒, 醤油, 塩	21.9 g
	たいやき			たいやき(加工品)			
	【端午の節句献立】						
2 か 火	コッペパン		脱脂粉乳	強力粉, 三温糖, ショートニング			635 kcal
	フランクフルト	○	フランクフルト			ケチャップ	26.3 g
	ゆでキャベツ				キャベツ	塩	30.0 g
	春雨スープ		木綿豆腐	春雨	チンゲン菜, 人参, きくらげ	みりん, 醤油, 塩, 鶏がらだし	
3 すい 水	憲法記念日						
4 もく 木	みどりの日						
5 きん 金	こどもの日						
8 げつ 月	ポークカレー	○	豚肉, 赤みそ	米, なたね油, じゃがいも	玉葱, 人参, りんごピューレ	塩, こしょう, カレールウ, ウスターソース, カレー粉, みりん, 醤油	678 kcal
	お揚げのサラダ		油揚げ	三温糖, オリーブ油	キャベツ, 人参, とうもろこし缶, 玉葱	酢, 塩, こしょう	22.8 g
							21.8 g
9 か 火	アップルパン		脱脂粉乳	強力粉, 三温糖, ショートニング	りんご		622 kcal
	焼きコーンフレークチキン	○	鶏肉	薄力粉, コーンフレーク, マヨネーズ		酒, 塩, こしょう	28.5 g
	小松菜ソテー			なたね油	小松菜, 玉葱, にんにく	塩, こしょう, コンソメ	29.0 g
	マカロニスープ		ベーコン	マカロニ	キャベツ, 人参, ぶなしめじ	塩, こしょう, コンソメ, 鶏がらだし	
10 すい 水	ごはん			米			626 kcal
	カレイのゆずみそがけ	○	カレイ, 白みそ	三温糖	ゆず果汁	酒, みりん, 塩	37.8 g
	切り干し大根の煮物		大豆, 油揚げ, こんぶ, かつおだし	なたね油, 三温糖	切り干し大根, 人参, 干し椎茸	酒, 醤油	15.4 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, 葉ねぎ		
11 もく 木	まめごはん			米	うすいえんどう豆	酒, 塩	646 kcal
	里芋のそぼろあんかけ	○	鶏ひき肉, こんぶ, かつおだし	里芋, なたね油, 三温糖, 片栗粉	生姜	酒, 醤油	29.4 g
	けんちん汁		木綿豆腐, こんぶ, かつおだし	板こんにやく	大根, 人参, 葉ねぎ, ごぼう, 干し椎茸	醤油, 塩	16.6 g
	ヨーグルト		ソファールレモン				
12 きん 金	ごはん			米			641 kcal
	鶏のからあげ	○	鶏肉	片栗粉, 上新粉, 米油	にんにく, 生姜	酒, 醤油, 塩	25.1 g
	にんじんソテー			ごま油	人参, もやし, とうもろこし缶	塩, こしょう, 醤油	23.7 g
	和風スープ		こんぶ, かつおだし		人参, ねぎ, 小松菜, 干し椎茸	醤油, 塩, みりん	
15 げつ 月	ごはん			米			578 kcal
	豚肉ときのこの甘酢炒め	○	豚肉	三温糖	ぶなしめじ, 舞茸, エリンギ, 玉葱, レモン果汁	酒, 塩, こしょう, 酢	27.7 g
	新玉葱のみそ汁		絹ごし豆腐, こんぶ, かつおだし, 麦みそ		玉葱, 人参, 葉ねぎ		16.4 g
	のり佃煮		のり佃煮				
16 か 火	こめこ 米粉パン		脱脂粉乳	シトギミックス, 三温糖, ショートニング, オリーブ油			650 kcal
	ビーフストロガノフ	○	牛肉, 生クリーム	なたね油, 薄力粉	玉葱, 人参, マッシュルーム缶, ぶなしめじ, パセリ, トマトピューレ	塩, こしょう, ワイン, パプリカパウダー, コンソメ, ケチャップ, 鶏がらだし, デミグラスソース	31.0 g
	ポテトサラダ			じゃがいも	人参, 玉葱, レモン果汁, ピクルス	塩, こしょう, コンソメ	27.3 g
	【ロシアの献立】						

**[5月給食献立表]** 食材の購入の都合により、多少変更することもあります。小学部4～6年生の栄養価を記載しています。

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
17 水	厚揚げキムチ丼	○	豚ひき肉, 厚揚げ, 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	酒, 塩, こしょう, 醤油, みりん, 鶏がらだし, 甜面醬	661 kcal
	玉葱ドレッシングサラダ		三温糖, オリーブ油	赤玉葱, 玉葱, キャベツ, 人参, とうもろこし缶	酢, 塩, こしょう	27.5 g	
						25.0 g	
18 木	焼きおにぎり	○		焼きおにぎり(加工品)			581 kcal
	肉うどん		牛肉, 油揚げ, こんぶ, かつおだし	うどん, なたね油	玉葱, 葉ねぎ, 人参	酒, 醤油, みりん, 塩	24.7 g
	もやしのおかか和え		かつお節	三温糖	もやし, きゅうり, 人参, えのきたけ	酢, 塩, 醤油	22.0 g
	シュークリーム			ソフトシュークリーム(加工品)			
19 金	ごはん	○		米			628 kcal
	鮭の香味揚げ		トラウトサーモン	片栗粉, 米油, 三温糖, ごま油	にんにく, 生姜	酒, 醤油, 酢	29.1 g
	きんぴらごぼう		かつおだし	しらたき, なたね油, 三温糖, ごま油	人参, ごぼう	酒, 醤油, みりん	20.1 g
	わかめのみそ汁		わかめ, こんぶ, かつおだし, 麦みそ		人参, ぶなしめじ, 大根, ねぎ		
22 月	枝豆ひじきごはん	○	ひじき, こんぶ, かつおだし	米, 三温糖	枝豆	酒, 塩, みりん, 醤油	584 kcal
	鯖の塩焼き		鯖			酒, 塩	29.7 g
	のっぺい汁		木綿豆腐, こんぶ, かつおだし	長芋, 板こんにゃく, 片栗粉	大根, 人参, 葉ねぎ, ぶなしめじ	酒, 塩, 醤油	21.2 g
23 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			614 kcal
	ハーブチキン		鶏肉		セイジ, パセリ	塩, こしょう, 酒	28.5 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, みりん, 醤油, 塩, こしょう	28.0 g
24 水	ごはんとこんぶの佃煮	○	こんぶ, かつお節	米, 三温糖		醤油, 酒, みりん	670 kcal
	さんまの梅煮		さんま, こんぶ, かつおだし	三温糖	ねぎ, 生姜, 梅干し	醤油, 酒, みりん	26.5 g
	ワンタンスープ		ワンタンの皮		大根, 人参, こまつ菜	鶏がらだし, 塩, こしょう, 醤油, みりん	25.1 g
25 木	豚丼	○	豚肉, こんぶ, かつおだし	米, しらたき, 三温糖	人参, 玉葱, 椎茸	醤油, 酒	628 kcal
	豆腐のみそ汁		絹ごし豆腐, こんぶ, かつおだし, 麦みそ		人参, もやし, 葉ねぎ		27.8 g
	桃の缶詰				桃		15.7 g
26 金	ごはん	○		米			609 kcal
	タンドリーチキン		鶏肉, ヨーグルト		玉葱, にんにく, 生姜, トマトピューレ	塩, カレー粉	24.8 g
	フライドポテト			じゃがいも, 米油	パセリ	塩	23.2 g
	きゃべつのスープ				キャベツ, 玉葱, 人参, とうもろこし缶	鶏がらだし, コンソメ, 醤油, 塩	
29 月	代休日						
30 火	コッペパン	○	脱脂粉乳	強力粉, 三温糖, ショートニング			660 kcal
	焼きそば		豚肉, かつおだし	スパゲッティ, なたね油	キャベツ, 人参, 玉葱, 青ピーマン	酒, 塩, こしょう, 濃厚ソース, 焼きそばソース	29.2 g
	小松菜のコンソメスープ		ベーコン	じゃがいも, なたね油	玉葱, 小松菜, とうもろこし缶	コンソメ, 鶏がらだし, 塩, こしょう	24.5 g
31 水	チキンカレー	○	鶏肉, 赤みそ	米, なたね油, じゃがいも	玉葱, 人参, りんごピューレ	塩, こしょう, カレールー, ウスターソース, カレー粉, みりん, 醤油	662 kcal
	ツナと水菜の和え物		ツナフレーク油漬	三温糖	水菜, もやし	醤油, 塩	22.4 g
							22.3 g