

【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 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	塩, こしょう, カレー粉, みりん, カレールウ, ウスターソース, 醤油	648 kcal
	コンソメスープ				キャベツ, 玉葱, 人参	鶏がらだし, コンソメ, 塩, こしょう, 醤油	22.5 g
							21.4 g
2 木	赤飯	○	小豆	米, もち米		塩	642 kcal
	赤魚の甘酢あん		赤魚	なたね油, 三温糖	玉葱, 人参, ピーマン	塩, 酒, 酢, 醤油	32.1 g
	わかめ汁		わかめ, こんぶ, かつおだし		たけのこ	塩, 酒, 醤油	12.8 g
	和菓子 【端午の節句献立】			柏餅風和菓子(加工品)			
3 金	憲法記念日						
6 月	振替休日						
7 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			656 kcal
	マーマレードチキン		鶏肉		マーマレード	醤油, ワイン	28.1 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	鶏がらだし, コンソメ, 塩, こしょう	28.1 g
8 水	麻婆丼	○	豚ひき肉, 木綿豆腐	米, なたね油, 片栗粉, ごま油	生姜, にんにく, 干し椎茸, 玉葱, ねぎ, にら	塩, こしょう, 鶏がらだし, 甜面醬, 豆板醬, 酒, 醤油	613 kcal
	中華スープ				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	27.2 g
							20.2 g
9 木	飲むヨーグルト	○	ジョア(マスカット)				601 kcal
	ごはん		米				27.0 g
	鶏のから揚げ		鶏肉	片栗粉, 上新粉, 米油	にんにく, 生姜	酒, 醤油, 塩	20.1 g
	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	
	豆腐スープ		木綿豆腐		大根, 人参, チンゲン菜	鶏がらだし, 塩, こしょう, みりん	
10 金	まめごはん	○		米	うすいえんどう豆	塩, 酒	605 kcal
	鮭のしょうゆ焼き		鮭	三温糖, 片栗粉	生姜	塩, 酒, 醤油, みりん	34.5 g
	具だくさんみそ汁		木綿豆腐, こんぶ, かつおだし, 麦みそ	じゃがいも, 板こんにやく	玉葱, 人参, 大根, 葉ねぎ		16.2 g
13 月	ごはん	○		米			604 kcal
	豚肉のオイスターソース炒め		豚肉	なたね油, 三温糖, ごま油	キャベツ, 玉葱, 人参, きくらげ	塩, こしょう, 酒, 醤油, オイスターソース	29.9 g
	春野菜スープ		ウインナー	じゃがいも	キャベツ, 玉葱	鶏がらだし, コンソメ, 醤油, みりん, 塩, こしょう	19.1 g
14 火	さつまいもパン	○	脱脂粉乳	強力粉, 三温糖, ショートニング, さつまいも			650 kcal
	玄米フレークチキン		鶏肉	上新粉, 発芽玄米フレーク, マヨネーズ		酒, 塩, こしょう	31.1 g
	海藻サラダ		海藻ミックス	春雨, 三温糖	きゅうり	酢, 醤油, 塩	27.1 g
	野菜コンソメスープ				キャベツ, もやし, 玉葱	鶏がらだし, コンソメ, 醤油, 塩, こしょう	
15 水	中華丼	○	豚肉	米, なたね油, 片栗粉, ごま油	白菜, 玉葱, 人参, たけのこ, 干し椎茸, 生姜, きくらげ	酒, 塩, こしょう, 醤油, オイスターソース, 鶏がらだし	634 kcal
	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	26.8 g
	ヨーグルト		ヨーグルト				15.5 g
16 木	ごはん	○		米			677 kcal
	さんまの梅煮		さんま, こんぶ, かつおだし	三温糖	梅干し, 練り梅	醤油, みりん, 酒	28.1 g
	具たっぷりみそ汁		木綿豆腐, こんぶ, かつおだし, 麦みそ	じゃがいも, 板こんにやく	玉葱, 人参, 大根, キャベツ, 葉ねぎ		25.9 g

【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 金	ガバオライス	○	目玉焼き風まるオムレツ (加工品), 豚ひき肉	米, 三温糖, ごま油	玉葱, パプリカ, にんにく, バジル	ナンブラー, 醤油, 豆板醤, オイスターソース	636 kcal
	春雨スープ	○	木綿豆腐	春雨	チンゲン菜, 人参, きくらげ	醤油, 鶏がらだし, 塩, みりん	26.0 g
	【タイの献立】						20.2 g
20 月	ごはん			米			615 kcal
	鱈の塩焼き	○	鱈			塩, 酒	36.4 g
	切干大根の煮物	○	大豆, 油揚げ, こんぶ, かつおだし	なたね油, 三温糖	切干大根, 人参, 干し椎茸	醤油, 酒	18.0 g
	豚汁		豚肉, 木綿豆腐, こんぶ, かつおだし, 赤みそ	いた 板こんにやく	ごぼう, 大根, 人参, ねぎ		
21 火	ミートソースペンネ	○	合挽肉	ペンネ, オリーブ油, 三温糖	にんにく, 玉葱, 人参, ピーマン, トマト缶	塩, こしょう, ケチャップ, ウスターソース, コンソメ, ナツメグ	620 kcal
	ポトフ	○	ウインナー	じゃがいも	玉葱, 人参, キャベツ	コンソメ, 鶏がらだし, みりん, 醤油, 塩, こしょう	29.7 g
	ココア蒸しパン		牛乳	ホットケーキミックス, 上白糖, なたね油		ココアパウダー	23.9 g
22 水	ミートボールカレー	○	ミートボール, 赤みそ	米, なたね油, じゃがいも	玉葱, 人参	塩, こしょう, カレー粉, みりん, カレールウ, ウスターソース, 醤油	648 kcal
	レタススープ				レタス, 玉葱, 人参, ぶなしめじ	塩, こしょう, 鶏がらだし, コンソメ, 醤油, みりん	19.5 g
							19.6 g
23 木	ごはん			米			621 kcal
	豚の生姜焼き	○	豚肉	なたね油, 三温糖	玉葱, もやし, 生姜	酒, 醤油, みりん	30.7 g
	根菜のみそ汁		こんぶ, かつおだし, 麦みそ		ごぼう, 人参, 大根, 葉ねぎ		18.2 g
	バナナ				バナナ		
24 金	ごはん			米			662 kcal
	ししゃものフリッター	○	ししゃも	片栗粉, 上新粉, 米油		塩, ベーキングパウダー	30.4 g
	ひじきのマヨポンサラダ		ひじき, ツナフレーク油漬	マヨネーズ	とうもろこし缶, 枝豆	醤油	25.3 g
	けんちん汁		木綿豆腐, こんぶ, かつおだし	いた 板こんにやく	大根, 人参, 葉ねぎ, ごぼう, 干し椎茸	醤油, 塩	
27 月	代休日						
28 火	コッペパン	○	脱脂粉乳	強力粉, 三温糖, ショートニング			632 kcal
	フランクフルト	○	フランクフルト			ケチャップ	25.6 g
	ゆでキャベツ	○			キャベツ	塩	24.4 g
	ミネストローネ		ミックスビーンズ, ベーコン	じゃがいも, オリーブ油, マカロニ, 三温糖	玉葱, 人参, トマト缶, にんにく, パセリ	鶏がらだし, コンソメ, 塩, こしょう	
29 水	ごはん			米			625 kcal
	鶏肉の塩麹焼き	○	鶏肉			塩麹	32.5 g
	わかめ若竹煮	○	わかめ, かつお節, こんぶ, かつおだし	三温糖	たけのこ	酒, 醤油	22.7 g
	豆腐のお吸い物		木綿豆腐, こんぶ, かつおだし		大根, 人参, 葉ねぎ	醤油, 塩	
30 木	牛丼	○	牛肉, こんぶ, かつおだし	米, しらたき, 三温糖	玉葱, 人参, 椎茸	酒, 醤油	626 kcal
	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, ねぎ		25.6 g
	冷凍パイ				パイコンポート		17.8 g
31 金	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	塩, 酒, みりん, 醤油	616 kcal
	鯖の塩焼き	○	鯖			塩, 酒	33.2 g
	のっぺい汁		木綿豆腐, こんぶ, かつおだし	なが 長いも, いた 板こんにやく, 片栗粉	大根, 人参, 葉ねぎ, ぶなしめじ	塩, 酒, 醤油	24.0 g