



5月献立表



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	その他	1人1日 たんぱく質 食塩相当量	ひとことメモ
1水	カレーうどん		とりにく	でんぷん,うどん,あぶら	たまねぎ,にんじん,もやし,こまつな	だしこんぶ,あつけすり,しお,しょうゆ,カレーこ	624 kcal	5月1日は八十八夜です。新茶が出回る時期といわれています。抹茶をたっぷり使ったケーキを作ります。
	わかめのあえもの	○	わかめ	さとう	もやし,にんじん,きゅうり	しょうゆ,す	22.1 g	
	まっちゃんマーブルケーキ		たまご,ちょうりょうぎゅうにゅう	さとう,バター,あぶら,こむぎこ		ベーキングパウダー,まっちゃんパウダー	2.7 g	
2木	ごはん			こめ			571 kcal	一汁二菜の和食献立です。ご飯は左側、汁物は右側に置きましよう。
	さけのしおやき	○	ぎんざけ			しお	27.1 g	
	もやしときゅうりのあえもの			しろこま,さとう,ごまあぶら	きゅうり,もやし	しょうゆ,トウバンジャン,からし	1.9 g	
	きのこのかきたまじる		とりにく,たまご	でんぷん	にんじん,たまねぎ,なましいだけ,えのきだけ,エリンギ,こまつな	だしこんぶ,あつけすり,せいしゆ,しお,しょうゆ		
7火	ちゅうかちまき		あぶらあげ,ぶたにく,イカ	もちこめ,こめ,ごまあぶら	しょうが,ほししいだけ,たけのこ(水蒸)	せいしゆ,しょうゆ,オイスターソース,しお,たけのこ	576 kcal	5月5日は「こどもの日」です。手作りの中華まきを味わいましょう。
	こいわしのいそからあげ	○	こいわし,あおのり	あげあぶら,でんぷん		せいしゆ,しお	25.4 g	
	はるさめスープ		ベーコン(卵・乳なし),とうふ	はるさめ,でんぷん	たまねぎ,にんじん,しょうが,もやし,こまつな	とんこつ,とりがら,しお,しろこしょう,しょうゆ	2.4 g	
8水	ブルコギどん		ぶたにく	こめ,おしむぎ,あぶら,しろこま,ごまあぶら,でんぷん	たまねぎ,もやし,にんじん,にら,りんご,にんにく,しょうが	みりん,しょうゆ,うすくちしょうゆ	585 kcal	日向夏は周りの白い部分もたべることができましよう。甘酸っぱい味を楽しみましよう。
	チゲスープ	○	とりにく,とうふ,あかみそ,しろみそ		しょうが,にんじん,ほくさいキムチ,もやし,えのきだけ,にら	とんこつ,とりがら,せいしゆ,しょうゆ	25.2 g	
	くだもの(ひゅうがなつ)				ひゅうがなつ		2.0 g	
9木	ごはん			こめ			584 kcal	ご飯とおかずを交互に食べて、白いご飯を上手に食べましよう。
	さかなのびりからやき	○	さば	さんおんとう,でんぷん,しろこま	しょうが	せいしゆ,しょうゆ,みりん,トウバンジャン	27.7 g	
	おひたし				きゃべつ,もやし,にんじん	うすくちしょうゆ	2.1 g	
	みそしる		とうふ,あぶらあげ,わかめ,あかみそ,しろみそ		たまねぎ,にんじん	あつけすり,しょうゆ		
10金	セサミゼノワーズパン		たまご	ミルクパン,バター,さんおんとう,しろすりこま,こむぎこ		ラムしゆ	596 kcal	ゼノワーズとはフランス語でスポンジ生地を意味しています。
	グリーンサラダ	○		さとう,ねりごま,ごまあぶら	きゃべつ,きゅうり,こまつな	す,うすくちしょうゆ,からし	22.6 g	
	ミネストローネ		ぶたにく	あぶら,じゃがいも,シエルマカロニ	せろり,たまねぎ,にんじん,ダイストマト	とんこつ,ローリエは,しお,しろこしょう	2.2 g	
13月	ごはん・のりとひじきのつくだに		きりのり,めひじき	こめ,さとう,みずあめ		だしじる,しょうゆ,せいしゆ,みりん	601 kcal	給食室で手作りの佃煮には、ひじきも入っていて栄養満点です。
	にくじゃが	○	ぶたにく	さとう,あぶら,つきこんにやく,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ほししいだけ,さやいんげん	あつけすり,しょうゆ,せいしゆ,しお	21.4 g	
	やさいのパリパリあえ			あげあぶら,ワントンのかわ,しろこま,さとう,あぶら,ごまあぶら	きゃべつ,もやし,にんじん	しょうゆ,す	1.9 g	
14火	こうやとうふのそぼろどん		とりひきにく,ぶたひき,こおりとうふ	こめ,おしむぎ,ごまあぶら,さとう	しょうが,たまねぎ,にんじん,ほししいだけ	あつけすり,せいしゆ,しょうゆ	553 kcal	高野豆腐はたんぱく質・鉄分などが豊富で、栄養満点な食材です。
	すましじる	○	とうふ		にんじん,たまねぎ,こまつな,えのきだけ	だしこんぶ,あつけすり,しお,しょうゆ,うすくちしょうゆ	24.6 g	
	くだもの(かわちばんかん)				かわちばんかん		1.9 g	
15水	くろざとうばん			くろざとうパン			582 kcal	3種類のハーブを使って香りよくお魚を焼きましよう。
	さかなのハーブばんこやき	○	ホキ,こなチーズ	ばんこ,オリーブあぶら	にんにく	しお,こしょう,しろワイン,パセリ,バジル,ローズマリー	30.2 g	
	ホワイトシチュー		ベーコン(卵・乳なし),とりにく,とうにゅう	あぶら,じゃがいも,こめこ	せろり,たまねぎ,にんじん,こまつな	とりがら,しお,こしょう	2.4 g	
16木	ごはん			こめ			579 kcal	給食の卵焼きは、だし汁をたっぷり使用しているのうまみたっぷりです。
	きりほしだいこんのあつやきたまご	○	とりひきにく,たまご	あぶら,さとう	にんじん,ほししいだけ,きりほしだいこん	しお,うすくちしょうゆ,だしじる,しょうゆ,せいしゆ	24.9 g	
	いそかあえ			きざみのり	きゃべつ,もやし,にんじん,こまつな	だしじる,しょうゆ	2.2 g	
	みそしる		わかめ,あぶらあげ,しろみそ,あかみそ		だいこん,たまねぎ	だしこんぶ,あつけすり,しょうゆ		
17金	いかいりソースやきそば		ぶたにく,イカ,あおのり	むしちゅうかめん,あぶら	たまねぎ,きゃべつ,もやし,にんじん	こしょう,せいしゆ,しお,ちゅうのうソース,ウスターソース,とんかつソース	618 kcal	揚げたじゃがいもと大豆に濃厚なごまだれソースを和えます。
	ごまだれビーンズポテト	○	だいず	あげあぶら,じゃがいも,しろすりこま,さんおんとう,みずあめ		しょうゆ,す	26.6 g	
	くだもの(セミノール)				みかん		2.6 g	
20月	クリームソーススパゲッティ		ベーコン(卵・乳なし),とりにく,ちょうりょうぎゅうにゅう,なまクリーム	スパゲッティ,あぶら,あぶら,バター,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,しょうが,アスパラガス	とりがら,しお,こしょう	625 kcal	白いソースに春が旬のアスパラガスの緑色がきれいです。
	ひよこまめいりサラダ	○	ひよこまめ	さとう,あぶら	きゃべつ,もやし,きゅうり	しお,しょうゆ,す	24.9 g	
	くだもの(ニューサマーオレンジ)				オレンジ		1.9 g	
21火	ぶきとわかめのごはん		あぶらあげ,たきこみわかめ	こめ,しろこま	ぶき	だしこんぶ,あつけすり,だしじる,みりん,しょうゆ,せいしゆ	604 kcal	春の山菜の一つであるぶきを丁寧に煮て、ご飯と混ぜました。かつおも春が旬のお魚です。
	かつおのあげに	○	かつお	あげあぶら,でんぷん,さとう	しょうが	しょうゆ,せいしゆ	29.1 g	
	めかたまじる		たまご,めかわかめ	でんぷん	にんじん,ほししいだけ,たまねぎ,こまつな	だしこんぶ,あつけすり,せいしゆ,しお,うすくちしょうゆ	2.3 g	
22水	とうにゅうきなこトースト		きなこ,とうにゅう	しょくパン,さとう,バター			581 kcal	きな粉たっぷりのクリームを食パンに塗って焼きましよう。耳までおいしくいただきますましよう。
	フレンチサラダ	○		さとう,あぶら	きゃべつ,にんじん,きゅうり,ホールコーン	しお,す,からし	24.6 g	
	チキンビーンズ		とりにく,だいず	あぶら,じゃがいも,さとう,バター,こむぎこ	せろり,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム	とんこつ,しお,こしょう,ケチャップ,トマトピューレ,ウスターソース	2.5 g	
23木	ごはん			こめ			590 kcal	すりつぶした大豆が入った、呉汁は全国で郷土料理として食べられています。
	ししゃものごまやき	○	ししゃも,たまご	あぶら,でんぷん,しろこま			25.9 g	
	こじる		ぶたにく,とうふ,だいず,しろみそ	じゃがいも	にんじん,だいこん,こまつな	だしこんぶ,あつけすり,だしじる	1.7 g	
	くだもの(あまなつ)				あまなつ			
24金	たんたんチャーハン		たまご,とりにく,わかめ	こめ,おしむぎ,ごまあぶら,あぶら,さとう,でんぷん	ほししいだけ,ネギ,チンゲンサイ,にんじん,にんにく,しょうが	うすくちしょうゆ,しお,こしょう,せいしゆ,しょうゆ,みりん,トウバンジャン	576 kcal	1年生が全校生徒分の空豆をむきます。残さず食べましよう。
	トックスープ	○	とりにく,わかめ	トック	にんじん,だいこん,たまねぎ,こまつな	だしこんぶ,あつけすり,せいしゆ,しお,こしょう,しょうゆ	23.1 g	
	そらまめ				そらまめ	ゆでしお,しお	2.3 g	
27月	あんかけごはん		ぶたにく,イカ	こめ,あぶら,つきこんにやく,さとう,でんぷん	しょうが,たまねぎ,にんじん,ほししいだけ,きゃべつ,こまつな	せいしゆ,しょうゆ,とんこつ,しお	564 kcal	セレクト給食です。自分が選んだ方のゼリーを食べましよう。どちらが人気でしようか。
	やさいのごまみそあえ	○	わかめ,あかみそ	しろすりこま,さとう	きゃべつ,こまつな,にんじん	だしじる	21.2 g	
	〇カルピスゼリー		こなかんでん,にゅうさんきんいんりょう	さとう			2.0 g	
	〇はちみつレモンゼリー		こなかんでん	さとう,はちみつ	レモンじる			
28火	ひやしごもくうどん		とりにく,あぶらあげ	うどん,ごまあぶら,さとう	にんじん,もやし,こまつな,きゅうり	せいしゆ,みりん,しょうゆ,しお,だしじる,だしこんぶ,あつけすり	540 kcal	暑くなってきたので、冷たいラーメンがぴったりでしようか。
	ガーリックじゃがバター	○		あぶら,バター,じゃがいも	にんにく	こしょう,しょうゆ	22.5 g	
	くだもの(かわちばんかん)				かわちばんかん		2.0 g	
29水	ハヤシライス		ぶたにく	こめ,あぶら,バター,こむぎこ,さとう	にんにく,せろり,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム	あかワイン,とんこつ,しお,こしょう,タイム,パプリカ,トマトピューレ,ちゅうのうソース	648 kcal	すいかは90%が水分です。みずみずしいすいかを味わいましよう。
	ジャガイモのハニーサラダ	○		あげあぶら,じゃがいも,はちみつ,あぶら	にんじん,きゅうり,きゃべつ	しお,す,からし	17.1 g	
	くだもの(すいか)				すいか		2.1 g	
30木	ごはん			こめ			610 kcal	いかのかりんあげは、かりんとうに似ているからこの名前が付いたと言われています。
	いかのかりんあげ	○	イカ	あげあぶら,さとう,でんぷん	しょうが	せいしゆ,しお,しょうゆ	26.3 g	
	こまつなのあえもの			しろこま,さとう,ごまあぶら	こまつな,もやし,にんじん,きゃべつ	しょうゆ,ラーユ,からし,す	2.1 g	
	みそしる		わかめ,しろみそ,あかみそ		たまねぎ,きゃべつ,にんじん,こまつな	あつけすり,しょうゆ		
31金	ぶどうパン			ぶどうパン			597 kcal	ムサカはギリシャ料理です。ナスやじゃがいもとミートソースでできています。
	ムサカ	○	ぶたひき,とりにく,ピザチーズ	あぶら,じゃがいも,バター,こむぎこ,さとう	にんにく,にんじん,たまねぎ,なす,マッシュルーム,ダイストマト	あかワイン,しお,こしょう	20.3 g	
	れんずまめのスープ		ぶたにく,レンズまめ	あぶら	にんにく,せろり,たまねぎ,にんじん,きゃべつ,こまつな	とんこつ,ローリエは,しお,こしょう,しょうゆ	2.6 g	

*給食の食材や献立は、変更する場合があります。アレルギー等に対応が変更になる方のみ、事前にご連絡いたします。ご了承ください。