



ぎゅうにゅう まいにちつ
牛乳が毎日付きます。

※献立や食材は都合により変更になる場合がございます。
※エネルギー、たんぱく質、脂質は中学年のものです。

日	献立	血や肉になる食品 (あか)	熱や力の元になる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)	エネルギー たんぱく質 脂質	
1 水	【八十八夜献立】 きなこっ茶あげパン 豆乳米粉シチュー ツナサラダ	うぐいすきな粉 ベーコン とり肉 ひよこ豆 豆乳 ツナ缶	飲用牛乳 ミルクパン さとう じゃがいも 米粉 はちみつ	にんじん ほうれんそう セロリ たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし	655 kcal 24.6 g 33.5 g	
2 木	【端午の節句献立】 若竹うどん かつおのごまみそがらめ もやしのナムル	ぶた肉 油揚げ かつお 赤みそ	飲用牛乳 わかめ うどん かたくり粉 さとう	にんじん こまつな たけのこ 干しいたけ しょうが もやし	572 kcal 33.5 g 20.7 g	
7 火	【世界の料理・アメリカ】 ジャンバラヤ マンハッタンクラムチャウダー グレープゼリー	ベーコン ぶた肉 ウインナー チョリソーソーセージ あさり	飲用牛乳 粉チーズ 粉寒天	米 じゃがいも さとう オリーブ油 油 トマト トマト缶	にんじん 赤ピーマン トマト ぶどうジュース にんにく マッシュルーム たまねぎ セロリ ぶどうジュース	590 kcal 20.9 g 23.7 g
8 水	中華風あんかけうどん フライドポテト 冷凍りんご	ぶた肉	飲用牛乳 うどん さとう かたくり粉 じゃがいも	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ 冷凍りんご	570 kcal 21.6 g 19.3 g	
9 木	ごはん さけのごまマヨ焼き キャベツとえのきのおひたし 塩肉じゃが	サケ 赤みそ ぶた肉	飲用牛乳 米 しらたき じゃがいも さとう	にんじん さやいんげん しょうが えのきたけ キャベツ にんにく たまねぎ	645 kcal 27.8 g 24.2 g	
10 金	【世界の料理・ブラジル】 ガーリックライス フェジョアード 野菜サラダ オレンジ	ぶた肉 金時豆	飲用牛乳 米 小麦粉 さとう	オリーブ油 油 バター ごま油 パセリ にんじん	にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし オレンジ	617 kcal 19.3 g 20.6 g
13 月	【世界の料理・中国】 西湖豆腐丼 拌三絲 わかたまスープ	ぶた肉 豆腐 たまご	飲用牛乳 わかめ 米 さとう かたくり粉 はるさめ	にんじん トマト缶 さやいんげん ほうれんそう しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ もやし キャベツ きゅうり	602 kcal 26.1 g 19.6 g	
14 火	【季節の食材・グリーンピース】 ビスキュイトースト グリーンポタージュ サラダ	たまご ベーコン とり肉	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム 食パン さとう 小麦粉 じゃがいも 米粉 はちみつ	マーガリン 白ごま 油 バター にんじん パセリ	レモン果汁 たまねぎ グリーンピース セロリ クリームコーン キャベツ もやし コーン缶	599 kcal 20.6 g 26.7 g
15 水	【世界の料理・韓国】 ビビンバ トックスープ メロン	ぶた肉 赤みそ とり肉	飲用牛乳 米 さとう トック	油 ごま油 白ごま にんじん こまつな にら	エリンギ しめじ もやし にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ ねぎ メロン	559 kcal 20.4 g 15.8 g
16 木	きつねうどん 小魚のカレー磯辺揚げ 野菜の浅漬け風	とり肉 油揚げ かつお節	飲用牛乳 ニギス あおのり さとう うどん 小麦粉 かたくり粉	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ もやし レモン果汁	558 kcal 26.7 g 25.9 g	
17 金	ごはん さばのみそ煮 コチュジャン和え えのきとわかめのみそ汁	さば 赤みそ かつお節 豆腐 白いんげん 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 わかめ 米 さとう	ごま油 にんじん しょうが ねぎ キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	586 kcal 27.8 g 20.2 g	
20 月	じゃこコーンチャーハン 揚げじゃがの中華サラダ レタスと玉子のスープ	ぶた肉 豆腐 たまご	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 米 じゃがいも さとう かたくり粉	油 ごま油 にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく しいたけ ねぎ コーン缶 キャベツ レタス	559 kcal 21.6 g 18.9 g	
21 火	【世界の料理・ポルトガル】 黒砂糖パン バカリャウ・コン・ナタス ベジ豆スープ	ベーコン たら レンズまめ ウインナー	飲用牛乳 調理用牛乳 ビザチーズ 黒砂糖パン 米粉 じゃがいも	油 にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ セロリ にんにく キャベツ	609 kcal 28.6 g 25.0 g
22 水	担々麺 ビーンズポテト青のり風味 冷凍みかん	ぶた肉 ひよこ豆	飲用牛乳 あおのり 三温糖 ラーメン じゃがいも	ごま油 ねりごま 白ごま 油 にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ キャベツ もやし ねぎ 冷凍みかん	593 kcal 24.3 g 25.6 g	
23 木	【世界の料理・スペイン】 パエリア ソパ・デ・アホ ココア豆	とり肉 ツナ缶 いか ベーコン ペビーホタテ たまご 大豆	飲用牛乳 粉チーズ 米 パン粉 三温糖	オリーブ油 油 にんじん さやいんげん トマト缶	にんにく たまねぎ マッシュルーム	570 kcal 26.2 g 20.9 g
24 金	ごはん 魚とポテトのノルウェー風 野菜の南蛮和え 昆布と野菜の和風スープ	モーカサメ とり肉	飲用牛乳 生切り昆布 米 じゃがいも かたくり粉 さとう 三温糖	油 ごま油 パセリ にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ もやし たまねぎ	577 kcal 20.9 g 16.9 g
27 月	【小松菜の日(5月27日)】 こまつなチキンスパゲティ ごまドレッシングサラダ アップルポンチ	ベーコン とり肉 ツナ缶 赤みそ	飲用牛乳 スパゲティ 三温糖 さとう	オリーブ油 ゴマペースト ごま油 こまつな にんじん	にんにく たまねぎ しめじ コーン缶 キャベツ もやし りんごジュース みかん缶 パイン缶 りんご缶 黄桃缶	558 kcal 23.5 g 19.3 g
28 火	【世界の料理・チュニジア】 ココアパン タジン クスクスのスープ	とり肉 たまご ベーコン	飲用牛乳 ビザチーズ ココアパン じゃがいも クスクス	油 オリーブ油 ほうれんそう にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ	577 kcal 30.2 g 27.0 g
29 水	わかめごはん ししゃものパリパリ揚げ レモン和え 白花豆の呉汁	ぶた肉 赤みそ 白みそ 豆腐 白いんげん	飲用牛乳 わかめご飯の素 ししゃも 米 春巻きの皮 かたくり粉 三温糖 じゃがいも	油 白ごま ごま油 にんじん キャベツ もやし レモン果汁 だいこん ねぎ	579 kcal 21.9 g 19.7 g	
30 木	ごはん さけのにんにくじょうゆ焼き 磯香和え 江戸菜のみそ汁	サケ 豆腐 白いんげん 赤みそ 白みそ 油揚げ	飲用牛乳 のり 米 さとう	にんじん こまつな 江戸菜 にんにく ねぎ キャベツ もやし えのきたけ たまねぎ	569 kcal 27.7 g 18.4 g	
31 金	【運動会応援献立】 ぶたキムチごはん コロコロきゅうり ごま豆乳スープ	ぶた肉 赤みそ 豆腐 豆乳	飲用牛乳 糸寒天 米 さとう	油 ごま油 ねりごま 白ごま にんじん さやいんげん にら	にんにく しょうが たまねぎ ほうさいキムチ ねぎ きゅうり キャベツ もやし えのきたけ	560 kcal 22.7 g 19.3 g

