



5月 給食カレンダー



日	曜日	牛乳	献立	あか	もちろ	みどり	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
				血や肉に なる食品	熱や力の元 になる食品	体の調子を 整える食品	
1	木		すき昆布とグリーンピースのごはん 肉じゃがうま煮 カリカリ油揚げのおひたし	牛乳 刻み昆布 豚肉 凍り豆腐 油揚げ 白みそ	米 板こんにゃく 三温糖 ジャがいも 油	グリーンピース 玉葱 にんじん キャベツ こまつな	607 26.8
2	金		中華ちまき すまし汁 マーラーカオ	牛乳 焼き豚 カットわかめ 絹ごし豆腐 たまご 加糖練乳	もち米 米 三温糖 観世ふ 薄力粉 ごま油	しょうが ねぎ 干し椎茸 にんじん だけのご(氷煮) 玉葱 こまつな レーズン	608 22.2
7	水		ひじきごはん 魚のネギ塩こうじ焼き おひたし 豆腐汁	牛乳 油揚げ まさば カットわかめ 絹 ごし豆腐	米 麦 三温糖 観世ふ ごま油	ごぼう にんじん 干し椎茸 ねぎ もやし えのきだけ こまつな だいこん ぶなしめじ こねぎ	569 27.4
8	木		小倉あんバタートースト コールスローサラダ 豆腐入りワントンスープ	牛乳 あずき(乾) 鶏肉 絹ごし豆腐	食パン 有塩バター 三温糖 ワントンの皮 油	玉葱 にんじん 干し椎茸 ねぎ チンゲンツアイ キャベツ ホールコーン	613 23.9
9	金		ごはん 松風焼き 大豆もやしの中華サラダ 刻み昆布の五目煮	牛乳 鶏肉 たまご 赤みそ ロースハム 刻み昆布 油揚げ 白ちくわ	米 生パン粉 白いりごま 三温糖 ごま油	にんじん 玉葱 しょうが だいずもやし こまつな ホールコーン ごぼう 干し椎茸	578 26.9
12	月		ハヤシライス ツナサラダ 美生柑	牛乳 豚肉 レンズまめ(乾) まぐろ缶詰(油漬フルライト)	米 ジャがいも 有塩バター 薄力粉 三温糖 ごま油 油	玉葱 にんじん キャベツ こまつな きゅうり こねぎ 美生柑	692 24.6
13	火		ごはん かつおのあずま煮 ゆかりあえ みそけんちん汁	牛乳 かつお 油揚げ 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	米 でんぶん 薄力粉 三温糖 白いりごま ジャがいも 板こんにゃく 油	キャベツ にんじん こまつな ゆかり ごぼう だいこん ねぎ	599 31.6
14	水		セルフウィナーサンド 新じゃがバターコーン 卵スープ	牛乳 ウィナー 絹ごし豆腐 たまご	コッペパン オリーブ油 有塩バター ジャがいも でんぶん 白いりごま 油	玉葱 にんじん ホールコーン えのきだけ	677 28.0
15	木		高野豆腐のそぼろごはん 糸寒天と切干大根の和え物 かぶのみそ汁 フルーツゼリー 5月お誕生日給食	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 糸寒天 油揚げ カットわかめ 赤みそ 白みそ 粉寒天	米 麦 三温糖 砂糖 ごま油	しょうが ねぎ にんじん 干し椎茸 だけのご(氷煮) えだまめ(冷凍) もやし 切干大根 こまつな にら かぶ かぶ(葉) みかん缶	604 28.8
16	金		シシジューシー イナムドウチ サーターアングギー 郷土料理:沖縄県	牛乳 豚肉 油揚げ 刻み昆布 蒸しかまぼこ 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ おから たまご	米 麦 三温糖 板こんにゃく 薄力粉 黒砂糖 油	にんじん こねぎ ごぼう だいこん 干し椎茸 ねぎ	637 27.4
19	月		セサミトースト コーンシチュー ひよこ豆のサラダ	牛乳 鶏肉 レンズまめ(乾) ひよこまめ(乾) 白ちくわ 絹ごし豆腐 まぐろ缶詰(油漬フルライト)	食パン 有塩バター 三温糖 はちみつ 白すりごま ジャがいも 薄力粉 油	玉葱 にんじん ぶなしめじ ホールコーン かぶ かぶ(葉) きゅうり レモン(果汁)	633 27.7
20	火		ごはん ひじきふりかけ 魚の香味焼き 野菜の磯香あえ むらくも汁	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ 鮭 刻みのり カットわかめ 絹ごし豆腐 た まご	米 三温糖 白いりごま 観世ふ ごま油	ごぼう にんじん 干し椎茸 ねぎ もやし えのき だけ こまつな だいこん ぶなしめじ こねぎ	599 29.1
21	水		ソース焼きそば 大根とわかめの中華あえ 豆腐白玉の安倍川風	牛乳 豚肉 あおのり かつお糸削り カットわかめ 白ちくわ 絹ごし豆腐 な粉(大豆)	中華めん 三温糖 白いりごま 白玉粉 砂糖 ごま油 油 ラー油	玉葱 にんじん キャベツ もやし きくらげ(乾) にら だいこん こまつな ホールコーン	629 28.7
22	木		豆入りドライカレー マセドアンサラダ スナックパイン	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆(乾) レンズまめ(乾)	米 薄力粉 ジャがいも オリーブ油 三温糖 油	しょうが にんにく セロリー 玉葱 にんじん 干し椎茸 レーズン ビーマン きゅうり ホールコーン バインアップル	691 28.3
23	金		キムチチャーハン わかめスープ ニラしゅうまい	牛乳 豚肉 絹ごし豆腐 カットわかめ たまご 鶏肉 豚肉	米 麦 白いりごま しゅうまいの皮 三温糖 でんぶん ごま油	しょうが にんにく 玉葱 にんじん だけのご(氷煮) はくさい(キムチ漬) えのきだけ ねぎ にら 干し椎茸	606 29.0
26	月		ナシゴレン スーデルスープ ガドガド風サラダ	牛乳 豚肉 いか あさり 生揚げ	米 麦 白ねりごま 三温糖 白すりごま 白いりごま 油	しょうが にんにく 玉葱 ビーマン 赤ビーマン レモン(果汁・生) パセリ にんじん きくらげ(乾) こまつな キャベツ もやし きゅうり	586 26.1
28	水		ココアパン ツナ入りスペイン風オムレツ ジュリアンヌスープ フルーツヨーグルト 5月お誕生日給食	牛乳 まぐろ缶詰(油漬フルライト) たまご ベーコン ヨーグルト	ココアパン ジャがいも 油	にんじん 玉葱 だいこん パセリ バイン缶 もも缶 みかん缶	606 27.9
29	木		ごはん コロッケ キャベツの塩昆布あえ みそ汁	牛乳 おから 豚肉 塩昆布 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ カットわかめ	米 ジャがいも マッシュポテト 薄力粉 パン粉(乾燥) 油	玉葱 キャベツ にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ	597 23.4
30	金		ゆかりごはん 焼きししゃも 肉団子と春雨のスープ 野菜とわかめの和え物	牛乳 ししゃも 豚肉 おから カットわかめ かつお糸削り	米 麦 でんぶん はるさめ(乾) 三温糖 白すりごま ごま油	ゆかり にんじん 玉葱 もやし ねぎ 干し椎茸 しょうが にら キャベツ こまつな ホールコーン	590 27.6

*学校行事や食材購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

*エネルギーとたんぱく質は3・4年生の栄養価です。1・2年生は×0.8、5・6年生は×1.2の栄養価です。