



# 5月 給食献立表



日	献立名	牛乳	あか しょくひんがま 赤の食品の仲間	き しょくひんがま 黄の食品の仲間	みどりしょくひんがま 緑の食品の仲間	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			からだ 体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	からだの 調子を整える		
2	ちゅうかおこわ ごもく汁 よもぎだんご	○	ぶたにく、だいず	こめ、もちごめ、あぶら、さんおんとう、ごまあぶら	しょうが、たけのこ、にんじん、さやいんげん	623	23.1
6	こぎつねごはん ぐだくさんみそ汁	○	あぶらあげ、とりひきにく ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、さんおんとう、あぶら あぶら、じゃがいも、つきこん、ごまあぶら	にんじん しょうが、にんにく、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、ほししいたけ	611	24.5
9	ごはん にくじゃが だいこんとじゃこのサラダ	○	ぶたにく しらすぼし	こめ あぶら、じゃがいも、しらす、さんおんとう あぶら、ごまあぶら、さんおんとう	たまねぎ、にんじん、グリーンピース だいこん、もやし、きゅうり、たまねぎ	645	19.9
10	むぎごはん さばのこうみソース ほうれんそうのおひたし おふとわかめのみそ汁	○	さば わかめ、みそ	こめ、おしむぎ かたくりこ、あぶら、じょうはくとう、ごまあぶら、しろごま	ねぎ、にんにく、しょうが ほうれんそう、キャベツ、えのきたけ たまねぎ、にんじん、ねぎ	682	25.6
11	むぎごはん ブルコギ とうふのスープ	○	ぶたにく とうふ、わかめ	こめ、おしむぎ あぶら、しろごま、ごまあぶら、じょうはくとう ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、りんご、にんじん、もやし、はくさい、にら ねぎ、ごまつな、しょうが	658	23.0
12	ツナおろしスパゲティ 具だくさんスープ くだもの	○	ツナ ぶたにく、だいず	スパゲッティ、あぶら、さんおんとう、かたくりこ あぶら、じゃがいも	だいこん、みずな、こねぎ セロリ、にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、さやいんげん くだもの	598	28.0
13	とりすき丼 さつま汁	○	とりにく、やきとうふ とりにく、あぶらあげ、みそ、こんが	こめ、あぶら、つきこん、さんおんとう、かたくりこ あぶら、さつまいも、こんにゃく	ごぼう、ねぎ、にんじん、たまねぎ、はくさい、ごまつな しょうが、にんじん、だいこん、ごぼう、たまねぎ、ごまつな	641	23.1
16	ごはん かつおの揚げ煮 わかめサラダ じゃがいもとごまつなのみそ汁	○	かつお わかめ あぶらあげ、みそ、こんが	こめ かたくりこ、あぶら、じょうはくとう あぶら、ごまあぶら、さんおんとう、しろごま じゃがいも	しょうが だいこん、キャベツ、きゅうり にんじん、ねぎ、ごまつな	630	27.0
17	黒砂糖パン ボークシチュー オレンジゼリー	○	ぶたにく、いんげんまめ かんでん	くろぎとうパン あぶら、じゃがいも、こめこ じょうはくとう	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース オレンジジュース	687	21.9
18	ごはん さわらのたつたあげ きりぼしだいこんのあえもの じゃがいもと青菜のみそ汁	○	さわら あぶらあげ とうふ、みそ	こめ かたくりこ、こむぎこ、あぶら しろごま じゃがいも	しょうが きりぼしだいこん、にんじん、もやし、ごまつな ねぎ、ほうれんそう	649	26.4
19	カレーピラフ ABCスープ くだもの	○	とりにく、だいず ウィンナー	こめ、あぶら あぶら、マカロニ	たまねぎ、にんじん、パセリ にんじん、たまねぎ、キャベツ くだもの	596	20.3
20	こやとうふのそぼろ丼 とん汁	○	とりひきにく、こやとうふ、だいず ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、おしむぎ、あぶら、さんおんとう あぶら、じゃがいも、つきこん、ごまあぶら、しろごま	しょうが、にんじん、たけのこ、エリンギ、ほししいたけ、さやいんげん しょうが、にんにく、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、たまねぎ	635	28.2
23	ソースやきそば ちゅうか風やさいスープ くだもの	○	ぶたにく、あおのり とりにく	ちゅうかめん、あぶら かたくりこ、ごまあぶら、しろごま	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、ピーマン もやし、にんじん、ねぎ、ごまつな くだもの	603	25.8
24	パエリア スペイン風オムレツ ひよこ豆スープ	○	あさりみずに、いか、えび たまご、ベーコン とりにく、ひよこまめ	こめ、あぶら オリーブあぶら、じゃがいも かたくりこ	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、あかピーマン、パセリ たまねぎ、にんじん にんじん、たまねぎ、キャベツ	618	31.0
25	ピースごはん とりごぼうつくね ちぐさあえ だいこんとあぶらあげのみそ汁	○	とりにく、だいず あぶらあげ、みそ、こんが	こめ、もちごめ さんおんとう、かたくりこ、あぶら つきこん、さんおんとう	グリーンピース しょうが、たまねぎ、ごぼう、ねぎ ごまつな、にんじん、キャベツ だいこん、えのきたけ、ごまつな、こねぎ	625	25.1
26	ごはん 黒酢すぶた とうにゅうスープ	○	ぶたかたロース、だいず とうにゅう、あぶらあげ	こめ かたくりこ、あぶら、じょうはくとう ごまあぶら	しめじ、たけのこ、黄ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ にんじん、かぼちゃ、ちんげんさい	683	26.2
27	ポークカレーライス アスパラガスサラダ	○	ぶたにく	こめ、おしむぎ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ あぶら、さんおんとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご アスパラガス、きゅうり、キャベツ、たまねぎ	691	21.0
31	むぎごはん かみかみちくぜんに みそポテト	○	だいず、とりにく、こんが、こやとうふ だいず、みそ	こめ、おしむぎ あぶら、こんにゃく、さんおんとう じゃがいも、かたくりこ、あぶら、さんおんとう、しろごま	しょうが、ごぼう、たけのこ、にんじん、れんこん、たまねぎ、グリーンピース さやいんげん	732	26.3

**めざせひとくち30回、よくかんでたべよう!**  
 ←かみかみマークがついているこんだては  
 いつもより、よくかんでたべましょう。

◇5月のきゅうしょくもくひょう  
 とうぼんのしごとをきちんとしよう  
 ◇5月のえいようもくひょう  
 あか・き・みどりのたべものはたらきをしよう

基準栄養量	650 (kcal) / 21.1~32.5(g)
長谷戸小の平均栄養量	647kcal / 24.6g
◇材料の購入、その他の理由で献立を変更する場合がございます	
◇栄養価は中学年の値です。低学年は0.9、高学年は1.1を乗じてください。	