



5月 給食献立表



日	主食	牛乳	副菜〔おかず〕	赤のなかま ちにく 血や肉になる	緑のなかま からだ ちようし ととの 体の調子を整える	黄のなかま ねつ ちから 熱や力のもとになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
6 木	まっちゃん きなこ あげパン	○	バンバンジーサラダ	ささみ	きゅうり,キャベツ,しょうが	ねりごま,ごま,さとう	619 kcal
			はるやさいのポトフ	とりにく	しょうが,たまねぎ,にんじん,しめじ,キャベツ,かぶ,チンゲンサイ	じゃがいも	26.2 g
			ミニトマト		ミニトマト		21.0 g
				きなこ		コッペパン,さとう	2.2 g
7 金	ごはん	○	にくだんごのたんぼぼむし	ぶたにく,とりにく,こおりとうふ,たまご	しょうが,たまねぎ,えのきたけ,コーン	でんぷん,ごま油	576 kcal
			はりはりづけ	ささみ	きりぼしだいこん,にんじん,きゅうり	さとう,ごま油	24.2 g
			わかめスープ	かまぼこ,わかめ	たまねぎ,にんじん,はくさい		17.2 g
			【4年生は給食がありません】			ごはん	2.5 g
10 月	ごはん	○	アジのレモンソースがけ	あじ	レモン	でんぷん,ひまわり油,さとう	646 kcal
			アスパラのごまあえ	みそ	アスパラガス,キャベツ,にんじん	ごま,さとう	26.2 g
			きゃべつのみそしる	油揚げ,みそ	えのきたけ,キャベツ,にんじん	じゃがいも	18.7 g
			あまなつみかん		あまなつみかん		1.9 g
11 火	ソフトめん (少なめ)	○	あつあげのあんずソースがけ	あつあげ,みそ	あんず	さとう	670 kcal
			かいそうサラダ	かいそう	キャベツ,きゅうり,にんじん	ひまわり油,さとう	27.1 g
			ごまみそソース	とりにく,みそ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,もやし,コーン,ねぎ	ひまわり油,ごま,でんぷん	23.9 g
						ごはん	2.5 g
12 水	ごはん	○	かつおとだいずのみそがらめ	だいず,かつお,みそ	しょうが	でんぷん,ひまわり油,さとう	608 kcal
			いそかサラダ	焼きのり	キャベツ,にんじん,はくさい,ほうれんそう	マヨネーズ	26.5 g
			さわにわん	ぶたにく	えのきたけ,にんじん,だいこん,しいたけ,はくさい,ねぎ	しらたき	18.2 g
						ソフトめん	1.7 g
13 木	コッペパン	○	とりにくのマーマレードやき	とりにく		はちみつ,マーマレード	639 kcal
			しょうゆフレンチサラダ		キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン	ひまわり油,さとう	29.9 g
			しろいんげんまめのポタージュ	ベーコン,ぎゅうにゅう,とうにゅう,なまクリーム	たまねぎ,パセリ,にんじん,コーン	バター,じゃがいも	21.0 g
			【5/14はマーマレードの日】	白いんげんまめ			2.6 g
14 金	ごはん	○	ドライカレー	ぶたにく,だいず	にんにく,しょうが,たまねぎ,しめじ,ピーマン	ひまわり油	611 kcal
			ひじきとチーズのサラダ	ひじき,ハム,チーズ	キャベツ,にんじん	ひまわり油,さとう	26.1 g
			ふわふわイタリアンスープ	とりにく,チーズ,たまご	にんじん,たまねぎ,パセリ	パン粉	20.7 g
							2.1 g
17 月	ごはん	○	さばのうめに	さば	しょうが,うめ	さとう	625 kcal
			きゃべつをあさづけ		キャベツ,きゅうり,にんじん,しょうが,たくあん		26.0 g
			しんたまねぎのみそしる	あつあげ,みそ,わかめ	たまねぎ,にんじん,しめじ		19.5 g
						ごはん	2.2 g
18 火	ソフト ラーメン	○	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが,にんにく	ごま油,でんぷん,こめこ,ひまわり油	681 kcal
			もやしのナムル	糸かまぼこ	もやし,こまつな,にんじん	さとう,ごま油	33.5 g
			ちゃんぽんうどんじる	ぶたにく,いか,むきえび,かまぼこ,とうにゅう	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,きくらげ,さやえんどう	ひまわり油	20.3 g
						ごはん	2.4 g
19 水	ごはん	○	めひじきのいために	ぶたにく,さつまあげ,ひじき	にんじん,えだまめ	ひまわり油,さとう	545 kcal
			ほうれんそうのツナあえ	ツナ	ほうれんそう,キャベツ,もやし,にんじん	ごま油,ごま	22.6 g
			からみとうふじる	とりにく,とうふ,みそ	たまねぎ,えのきたけ,はくさい,にら	ひまわり油,ごま油	15.9 g
						ソフトめん	2.1 g
20 木	コッペパン	○	チリコンカン	ぶたにく,とりにく,だいず	たまねぎ,にんじん,しめじ,ピーマン,トマト	ひまわり油	741 kcal
			アスパラマカロニサラダ		アスパラガス,きゅうり,コーン	マカロニ,マヨネーズ	24.9 g
			レタスのスープ	ウィンナー	しょうが,パセリ,たまねぎ,にんじん,レタス		25.6 g
			デザート(みずずあめ)			さとう	2.5 g
21 金	ごはん	○	すぶた	ぶたにく,こおりとうふ	しょうが,たまねぎ,にんじん,きくらげ,たけのこ,ピーマン	でんぷん,ひまわり油,さとう	639 kcal
			いりいりこ	いりこ			26.6 g
			ワンタンスープ	とりにく,なると	しょうが,ねぎ,たまねぎ,しめじ,はくさい,こまつな	わんたん	15.0 g
			くだもの(かわちばんかん)		かわちばんかん		2.0 g
24 月	ごはん	○	にくどうふ	ぶたにく,とうふ,みそ,みそ	しょうが,たまねぎ,えのきたけ,にんじん,はくさい,チンゲンサイ	ひまわり油,しらたき,さとう	546 kcal
			もずくのり	やきのり,もずく		さとう,みずあめ	22.6 g
			きゅうりの赤しそあえ		きゅうり		14.3 g
			ミニトマト		ミニトマト		1.7 g
25 火	ソフトめん	○	ぶたレバーのなかよしあえ	ぶたレバー,とりにく,みそ	しょうが,にんじん,こまつな	でんぷん,ひまわり油,さとう	735 kcal
			レモンキャベツ		キャベツ,コーン,にんじん,レモン		27.8 g
			カレーソース	ぶたにく,スキムミルク	しょうが,にんにく,たまねぎ,りんご	ひまわり油,じゃがいも,バター,こむぎ	22.8 g
						ごはん	1.9 g
26 水	ごはん	○	あかうおのにつけ	あかうお	しょうが	さとう	654 kcal
			きりぼしだいこんのりマヨサラダ	やきのり	切干しだいこん,にんじん,キャベツ,きゅうり	マヨネーズ,ごま	27.1 g
			とんじる	ぶたにく,とうふ,みそ	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	ひまわり油,こんにやく,じゃがいも	20.1 g
						ソフトめん	2.0 g
27 木	ピザ トースト	○	こまつなとじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん	さとう,ごま油	579 kcal
			ABCスープ	とりにく	たまねぎ,パセリ,にんじん,えのきたけ,チンゲンサイ	ひまわり油,マカロニ	24.1 g
				ベーコン,プロセスチーズ	たまねぎ,ピーマン	しょくパン,オリーブオイル,さとう	19.7 g
			【5/27は、こまつなの日】				2.8 g
28 金	はつがげん まいごはん	○	ちぐさやき	たまご,糸かまぼこ	ほしいたけ,にんじん,ほうれんそう	さとう,でんぷん	638 kcal
			こんにやくのおかか	とりにく,ちくわ,かつおぶし	にんじん,たけのこ	ひまわり油,こんにやく,さとう	28.0 g
			じゃがいものみそしる	こおりとうふ,みそ	しめじ,ねぎ,チンゲンサイ	じゃがいも	16.8 g
			くだもの(かわちばんかん) 【5/29は、こんにやくの日】		かわちばんかん		2.3 g
31 月	ごはん	○	ささかまぼこのいそべあげ	あおのり		でんぷん,ひまわり油	680 kcal
			ポテトサラダ(チーズいり)	チーズ	きゅうり,にんじん	じゃがいも,マヨネーズ	22.7 g
			みそかきたまじる	とうふ,みそ,たまご	たまねぎ,にんじん,こまつな	でんぷん	22.7 g
			ふりかけ				1.6 g

