



5月 献立表



日	献立名	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	わかめうどん ちくわのちゃつきりあげ はるキャベツのあえもの わかさだんご	牛乳,豚肉,油揚げ,わかめ,焼き 竹輪,絹ごし豆腐,大豆	うどん,かたくり粉,薄力粉,揚 げ油,白いりごま,白玉粉,上新 粉,上白糖	干し椎茸,にんじん,ねぎ,こまつな,きゅう り,キャベツ,レモン,よもぎ	585 kcal 24.6 g 20.2 g 2.1 g
2 木	ガバオライス はるさめサラダ とうふとわかめのスープ	牛乳,豚肉,鶏肉,こんぶ,木綿豆 腐,わかめ	米,ごま油,三温糖,緑豆はるさ め,白いりごま	にんにく,たまねぎ,ぶなしめじ,青ピーマ ン,赤ピーマン,パジル,にんじん,もやし, きゅうり,とうもろこし,えのきたけ,はく さい,ねぎ	547 kcal 22.9 g 17.2 g 2.0 g
7 火	ハッシュドポーク ポテトいりのサラダ くだもの ショア	ショア,豚肉	米,麦,油,小麦粉,バター,じゃが いも,上白糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,マッ シュルム,トマト,グリーンピース,キャベ ツ,きゅうり,とうもろこし,カラマンダリ ン	506 kcal 16.9 g 11.1 g 1.4 g
8 水	ナン キーマカレー じゃこサラダ くだもの	牛乳,豚肉,大豆,ひよこまめ,こ んぶ,ヨーグルト,ちりめん じゃこ	ナン,油,じゃがいも,油,バター, 小麦粉,三温糖	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,にんじ ん,トマトケチャップ,トマトピューレ,グ リンピース,キャベツ,きゅうり,こまつな, ニューサマーオレンジ	614 kcal 25.4 g 23.8 g 3.6 g
9 木	ちゅうかちまき やしししゃも かふうサラダ ワントンスープ	牛乳,豚肉,ししゃも,わかめ	油,もち米,三温糖,白いりごま, ワントン	ごぼう,にんじん,干し椎茸,たけのこ,ねぎ, とうもろこし,もやし,きゅうり,しょうが, キャベツ,こねぎ	514 kcal 20.9 g 15.3 g 2.6 g
10 金	ゆかりごはん きりほしだいこんいりたまごやき わさびふうみのゆでやさい こじる	牛乳,たまご,鶏肉,粉かつお,の り,木綿豆腐,油揚げ,みそ,大豆, わかめ	米,麦,上白糖,油,三温糖,白いり ごま,じゃがいも	切干しだいこん,ねぎ,だいこん,にんじん, もやし,こまつな,えのきたけ,ほうれんそ う	579 kcal 26.4 g 21.1 g 2.1 g
14 火	ぶたキムチごはん だいすちじゃこのカリカリあげ もやしのピクルス むらくもスープ	牛乳,豚肉,大豆,ひよこまめ,い りこ,木綿豆腐,たまご	米,麦,油,白いりごま,さつまい も,かたくり粉,三温糖	にんにく,にんじん,はくさい,ねぎ,にら,も やし,きゅうり,玉葱,こまつな	565 kcal 23.3 g 19.5 g 2.3 g
15 水	ししじゅうしい フーチャンプル イナムドゥッチ くだもの	牛乳,こんぶ,昆布,たまご,豚肉, かつお節,かまぼこ,みそ	米,麦,油,三温糖,白いりごま,車 ふ,こんにゃく,上白糖	しょうが,さやえんどう,にんじん,にがう り,キャベツ,もやし,ごぼう,干し椎茸,だい こん,カラマンダリン	547 kcal 24.2 g 17.7 g 2.4 g
16 木	むぎごはん ほきのガーリックパンこやき キャベツとコーンのサラダ ひよこまめいりカレースー くだもの	牛乳,ホキ,わかめ,豚肉,ひよこ まめ	米,麦,油,パン粉,三温糖	にんにく,だいこん,キャベツ,にんじん,と うもろこし,セロリー,玉葱,トマト,こまつ な,みしょう柑	543 kcal 25.8 g 14.8 g 1.9 g
17 金	ガーリックフランス カレーこぶきいも レモンあえ クラムチャウダー	牛乳,粉チーズ,ベーコン,あさ り	フランスパン,バター,油,じゃ がいも,油,クリーム,上新粉	パセリ,にんにく,キャベツ,もやし,きゅう り,にんじん,レモン,玉葱,とうもろこし	559 kcal 20.0 g 25.0 g 3.0 g
20 月	カレーピラフ ごまこぶきいも かきたまスープ くだもの	牛乳,豚肉,鶏肉,たまご,粉チー ズ	米,麦,バター,油,じゃがいも,す りごま,かたくり粉	玉葱,にんじん,青ピーマン,マッシュルー ム,キャベツ,カラマンダリン	553 kcal 20.6 g 18.7 g 2.3 g
21 火	むぎごはん しんごほういりハンバーグ ひじきとだいすのサラダ キャベツとレンズまめのスー くだもの	牛乳,鶏肉,豆腐,ひじき,大豆, ベーコン,レンズまめ	米,麦,油,小麦粉,白いりごま,三 温糖	ごぼう,玉葱,にんじん,ねぎ,しょうが,だい こん,こねぎ,きゅうり,とうもろこし,レモ ン,セロリー,マッシュルム,キャベツ	548 kcal 23.7 g 16.7 g 2.4 g
22 水	ぶきいりごはん さかなのコーンやき きりほしだいこんサラダ みそしる	牛乳,鶏肉,油揚げ,ます,チーズ, わかめ,木綿豆腐,みそ	米,麦,油,三温糖,マヨネーズ,パ ン粉,すりごま,じゃがいも	干し椎茸,にんじん,ふぎ,とうもろこし,切 干しだいこん,きゅうり,なめこ,ねぎ	594 kcal 30.0 g 21.5 g 2.8 g
23 木	ごまみそうどん ポテトもち もやしのごまあえ くだもの	牛乳,鶏肉,かつお厚削り,みそ	うどん,油,上白糖,白いりごま, すりごま,じゃがいも,かたく り粉,小麦粉,三温糖	にんじん,玉葱,キャベツ,青ピーマン,もや し,きゅうり,こまつな,とうもろこし,甘夏	558 kcal 20.7 g 21.0 g 2.2 g
24 金	むぎごはん いかのタイチリソース きわかめいりポイルやき はくさいのそぼろじる	牛乳,イカ,大豆,きわかめ,鶏 肉,こんぶ,木綿豆腐,油揚げ	米,麦,じゃがいも,かたくり粉, 小麦粉,油,三温糖,白いりごま	しょうが,にんじん,玉葱,トマト,ねぎ,きゅ うり,だいこん,りんご,レモン,干し椎茸,は くさい,葉ねぎ	606 kcal 24.2 g 19.0 g 2.5 g
27 月	むぎごはん しそひじきふりかけ さかなのなんぶやき かいそうサラダ みそしる	牛乳,ひじき,花かつお,ちりめ んじゃこ,海藻,木綿豆腐,油揚 げ,みそ,わかめ,シルバー	米,麦,油,三温糖,白いりごま,マ ヨネーズ,ねりごま,黒いりご ま,じゃがいも	にんじん,だいこん,きゅうり,こまつな,ね ぎ	596 kcal 27.9 g 21.7 g 2.5 g
28 火	トマトソーススパゲティ イタリアンまめサラダ まっちゃんケーキ	牛乳,ベーコン,ウィンナー,粉 チーズ,金時豆,たまご,豆乳	スパゲティ,油,じゃがいも, 三温糖,薄力粉,バター,上白糖, クリーム,甘納豆	玉葱,にんじん,マッシュルム,トマト ピューレ,トマト,青ピーマン,パセリ,きゅ うり,とうもろこし	657 kcal 22.4 g 23.9 g 2.2 g
29 水	ごもくチャーハン ジャーマンポテト ちゅうかはるさめスープ くだもの	牛乳,豚肉,ウィンナー,木綿豆 腐,わかめ	米,麦,油,じゃがいも,バター,パ ン粉,はるさめ,かたくり粉	ねぎ,しょうが,にんじん,玉葱,干し椎茸,グ リンピース,にんにく,たけのこ,干し椎茸, はくさい,みしょう柑	573 kcal 20.5 g 17.3 g 2.1 g
30 木	さんさいおこわ さかなのなんばんづけ あすかじる くだもの	牛乳,あじ,木綿豆腐,油揚げ,み そ	もち米,油,三温糖,かたくり粉, 小麦粉,さつまいも	たけのこ,干し椎茸,にんじん,ぶなしめじ, わらび,えのきたけ,しょうが,ねぎ,だいこ ん,こまつな,ニューサマーオレンジ	642 kcal 28.2 g 20.0 g 2.8 g
31 金	むぎごはん しーほーどうふ ししゃものバターパンこやき もやしのごまあえ	牛乳,豚ひき肉,木綿豆腐,し しゃも,みそ	米,麦,油,三温糖,かたくり粉,油, バター,パン粉,ごま	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,たけの こ,えのきたけ,トマト,ねぎ,にら,もやし, きゅうり,こまつな,とうもろこし	595 kcal 27.7 g 22.7 g 1.9 g

※学校行事、材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。