



日曜日	こんだて名	の お も な 材 料	おもな材料				栄 養 価
			血や肉になる (赤のしょくひん)	熱や力になる (黄色のしょくひん)	体の調子をととのえる (緑のしょくひん)		
1 金	【 <b>和食の日・こどもの日献立</b> 】 ごはん、かつおのみそがらめ、 きゅうりのかふうあえ、さわにわん	牛乳 かつお、みそ、 ぶた肉、油あげ	牛乳 米、でんぷん、小 麦粉、さとう	油 さやいんげん、 にんじん、こま つな	しょうが、玉ねぎ、たけのこ、 きゅうり、しいたけ、はくさい、 えのきたけ、ねぎ		エネルギー 537 kcal 炭水化物 68.6 g タンパク質 23.7 g 食塩相当量 2.1 g
7 木	パセリライス、ポークビーンズ、 莖わかめのサラダ	発酵乳 ぶた肉、大豆	ソジョア(フ レーン)、わ かめ、じゃ こ	米、じゃがいも、 小麦粉、さとう	油 にんじん	玉ねぎ、セロリ、しめじ、グ リン ビーンズ、もやし、きゅうり	エネルギー 534 kcal 炭水化物 87.9 g タンパク質 20.2 g 食塩相当量 2.1 g
8 金	梅しらすごはん、たけのことうふきの煮物、 野菜いため、くだもの	牛乳 とり肉、さつま あげ、ベーコン	牛乳、しらす	米、麦、こんにゃ く、じゃがいも、 さとう	油 ゆかり、にんじ ん	梅、しいたけ、たけのこ、ふ き、 キャベツ、コーン、カラマン ダ リン	エネルギー 501 kcal 炭水化物 75.6 g タンパク質 19.8 g 食塩相当量 2.9 g
11 月	ターメリックライス、タンドリーチキン、 春キャベツのサラダ、ミネストローネ	牛乳 とり肉、ベー コン	牛乳、ヨー グルト、わ かめ	米、さとう、マ カロ ン	油 にんじん、かぶ (葉)	コーン、キャベツ、玉ねぎ、 セ ロリ、かぶ	エネルギー 528 kcal 炭水化物 69.4 g タンパク質 21.7 g 食塩相当量 2.3 g
12 火	ホットドック、ひじきサラダ、 クラムチャウダー、くだもの	牛乳 ロングウイ ナー、ベー コン、あさり	牛乳、ひじ き、生 クリーム	コッペパン、さ とう、米粉	油 にんじん、ほう れんそう	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、 コーン、しめじ、デコボン	エネルギー 551 kcal 炭水化物 58.4 g タンパク質 23.6 g 食塩相当量 3.3 g
13 水	ポークカレーライス、 アスパラサラダ、くだもの	牛乳 ぶた肉	牛乳	米、じゃがいも、 小麦粉、さとう	油 にんじん、ア スパ ラガス	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 セ ロリ、キャベツ、コーン、清 見 オレンジ	エネルギー 563 kcal 炭水化物 88.1 g タンパク質 18.8 g 食塩相当量 2.3 g
14 木	十穀ごはん、かつおとじゃこのつくだ煮、 こおりとうふのオランダ煮、焼きししゃも、 野菜のツナあえ	牛乳 かつお節、とり 肉、こうどう ぶ、ツナ	牛乳、じゃ こ、こんぶ、 子持ちし しゃも、わ かめ	米、十穀米、麦、さ とう、じゃがい も、小麦粉、でん ぷん、こんにゃ く	油 にんじん、さや いんげん	玉ねぎ、キャベツ	エネルギー 551 kcal 炭水化物 78.5 g タンパク質 26.0 g 食塩相当量 2.2 g
15 金	ごはん、魚のさらさ揚げ、 塩もみ、にら玉汁	牛乳 たら、とり肉、 たまご	牛乳、こん ぶ	米、さとう、でん ぷん、小麦粉	油 にんじん、にら	しょうが、きゅうり、キャ ベ ツ、もやし、ねぎ	エネルギー 502 kcal 炭水化物 64.7 g タンパク質 25.2 g 食塩相当量 1.8 g
18 月	焼きもろこしごはん、 とり肉のパーベキューソース、 そら豆、レタススープ	牛乳 とり肉	牛乳	米、さとう、マ カロ ン	油 そらまめ、にん しん	コーン、玉ねぎ、えのきたけ、 レ タス	エネルギー 506 kcal 炭水化物 75.8 g タンパク質 25.1 g 食塩相当量 2.1 g
19 火	【 <b>食育の日・ご当地給食(静岡)</b> 】 麦ごはん、キスの新茶あげ、 おかかあえ、おさく(具沢山汁)	牛乳 きす、かつお 節、油あげ	牛乳	米、麦、小麦粉、で んぷん、こんに ゃく、さとう	油 にんじん、こま つな	しょうが、もやし、だいこん、 ね ぎ	エネルギー 475 kcal 炭水化物 65.0 g タンパク質 18.7 g 食塩相当量 1.4 g
20 水	麦ごはん、豆腐のチリソース、 イカのしょうが焼き、のり酢あえ	牛乳 ぶた肉、とう ふ、いか、ツナ	牛乳、のり	米、麦、でんぷん、 さとう	油 にんじん、チン ゲン サイ、こま つな	にんにく、しょうが、たけの こ、 しいたけ、玉ねぎ、ねぎ、も やし	エネルギー 503 kcal 炭水化物 69.5 g タンパク質 27.9 g 食塩相当量 2.3 g
21 木	ミルクパン、スパニッシュオムレツ、 豆乳スープ、くだもの	牛乳 たまご、とり 肉、ベー コン、 ぶた肉、豆乳	牛乳	ミルクパン、 じゃがいも	油 トマト、ビー マ ン、にんじん、 ほう れんそう	玉ねぎ、コーン、みしょうかん	エネルギー 538 kcal 炭水化物 66.9 g タンパク質 24.2 g 食塩相当量 3.2 g
22 金	にんじんわかめごはん、 新じゃがのそぼろ煮、 豆あじのからあげ、からしあえ	牛乳 とり肉、さつま あげ、豆あじ	牛乳、わか め	米、じゃがいも、 こんにゃく、さ とう、でんぷん、 小麦粉	油 にんじん、さや いんげん、こま つな	玉ねぎ、しいたけ、しょうが、 キャ ベツ	エネルギー 588 kcal 炭水化物 82.1 g タンパク質 28.0 g 食塩相当量 2.1 g
25 月	スパゲッティナポリタン、 オレンジ蒸しパン、パイザンヌスープ	牛乳 ウインナー、ぶ た肉	牛乳	スパゲッティ、 小麦粉、さとう、 じゃがいも	油 にんじん、ト マ ト、ビー マ ン	にんにく、玉ねぎ、しめじ、 オ レンジ ジュース、マ ー マ レード、 キャ ベツ	エネルギー 500 kcal 炭水化物 70.8 g タンパク質 18.3 g 食塩相当量 2.1 g
26 火	ごはん、ひじきとじゃこのふりかけ、 切干大根入り卵焼き、こふきいも、 レタス入りみそ汁	牛乳 ひじき、かつお 節、たまご、 とり肉、とう ふ、 油あげ、みそ	牛乳、じゃ こ	米、さとう、じゃ がい も	油 にんじん、万 能 ねぎ	切干大根、もやし、えのきた け、 レ タス	エネルギー 510 kcal 炭水化物 69.8 g タンパク質 24.1 g 食塩相当量 2.5 g
27 水	カレーピラフ、えびクリームソース、 わかめとだいこんのサラダ、くだもの	牛乳 ぶた肉、ベー コン、いんげん まめ、えび	牛乳、生ク リーム、わ かめ	米、米粉、さとう	油 にんじん、フ ロ ッコ リー	玉ねぎ、しめじ、マッシュル ーム 缶、だいこん、ニューサ マ ー オ レ ンジ	エネルギー 523 kcal 炭水化物 69.0 g タンパク質 21.5 g 食塩相当量 2.5 g
28 木	げんまい入りごはん、ミートコロッケ、 ポイルキャベツ、白菜スープ	牛乳 ぶた肉、とり肉	牛乳	米、発芽玄米、 じゃがいも、小 麦粉、パン粉	油 にんじん、こま つな	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、 レ モン、はくさい、えのきたけ	エネルギー 537 kcal 炭水化物 85.0 g タンパク質 18.7 g 食塩相当量 2.0 g
29 金	キャロットライス、魚のピザ焼き、 シャキシャキポテトサラダ、 白菜とわかめのスープ	牛乳 ホキ、ぶた肉、 油あげ	牛乳、チー ズ、わかめ	米、じゃがいも、 さとう	油 にんじん、ト マ ト、 黄 パ プリ カ、 ビー マ ン、 こ ま つな	にんにく、玉ねぎ、コーン、 し いたけ、たけのこ、えのきた け、 はく さい	エネルギー 515 kcal 炭水化物 68.5 g タンパク質 25.3 g 食塩相当量 2.3 g

※都合により、献立を変更することがあります。  
※パン、魚、くだもの種類などは、右側の「おもな材料」欄の食品を予定しています。

<5月の献立から>

○1日「**和食の日・こどもの日献立**」：真っすぐ伸びていく  
ようお願いを込めたたけのこ、「勝つ」にちなんだカツオを使い、  
味噌を絡めた料理を出します。みなさんがすくすくと成長するこ  
とを給食室からも祈っています。

○19日「**食育の日・ご当地給食(静岡)**」：毎月19日は食育の  
日です。ご当地給食として、地方の料理を取り入れています。5月  
は静岡県にしました。お茶の産地なので、キスの新茶揚げを作り  
ます。汁物は、「おさく」という料理です。里芋、大根、にんじ  
ん、こんにゃく、油揚げ、ねぎなどを入れた具沢山の汁物で、お  
祭りなど、人が集まるときに作っていたそうです。



今月のまち☆ベジ

使用予定の町田産の食材は、玉ねぎ、  
きゅうり、キャベツ、小松菜、ほうれん  
草です。

天候等により納品不可能な場合は、別  
の産地から取り寄せたり、ほかの野菜に  
変更したりすることがあります。

