



日	献立名	飲み物	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	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとロメモ
1 金	ターメリックライス クリームソースがけ てりやきチキン フレンチサラダ	ジュ ユ ー ど ス ウ	鶏肉,牛乳,クリーム	精白米,サラダ油,小麦粉,パ ター,砂糖	にんにく,にんじん,玉ねぎ,マッ シユルム水煮,パセリ,しょうが, キャベツ,きゅうり,冷凍コーン	620 kcal 18.1 g 21.0 g 2.0 g	こどもの日献立 5/5は端午の節句です。 こどもたちの健やかな 成長を願って、チキンやカ ラフルで元氣の出るメ ニューにしました。
7 木	ご飯 焼き春巻き 塩昆布あえ たっぷり玉ねぎの味噌汁	牛 乳	牛乳,豚肉,塩昆布,豆腐,油揚 げ,みそ	精白米,でんぷん,砂糖,サラダ 油,緑豆はるさめ,ごま油,春巻 きの皮	ねぎ,しょうが,にんじん,キャベツ, きゅうり,玉ねぎ,こまつな,たけの こ水煮,干し椎茸,にら	593 kcal 21.8 g 17.0 g 2.3 g	春巻きは、給食室で具を皮 で包みオープンで焼いて作 ります。たくさんの野菜な どが詰め込まれた春巻きは カリッとした食感も楽しめ るので人気があります。
8 金	チャーハン バンサンスー 中華スープ	牛 乳	牛乳,なると,焼き豚,豚肉,豆 腐	精白米,サラダ油,ごま油,砂 糖,緑豆はるさめ	にんじん,干し椎茸,ねぎ,冷凍グリ ンピース,もやし,きゅうり,玉ねぎ	518 kcal 19.3 g 13.1 g 2.8 g	チャーハンの具に町田の名 産品の焼き豚をたっぷり入 れて作ります。子ども達に とても人気のチャーハンで す。
11 月	豚すき丼 和風スープ	牛 乳	牛乳,豚肉,焼き豆腐,鶏肉	精白米,押麦,サラダ油,しらた き,仙台麩,砂糖	にんじん,玉ねぎ,干し椎茸,ねぎ, キャベツ	583 kcal 21.0 g 20.7 g 2.1 g	宮城の名産品の油麩(仙台 麩)を豚すき丼に入れます。 豚すきにコクが出て良 いアクセントになります。
12 火	パインパン フライドポテト 豆と麦の食べるスープ	牛 乳	牛乳,ウィンナー,青大豆	パインパン,じゃがいも,米白 絞油,砂糖,押麦	にんじん,玉ねぎ,セロリー,キャベ ツ,トマト缶,パセリ	560 kcal 19.3 g 21.2 g 2.3 g	児童に大人気のフライドポ テトを作ります。大量の じゃがいもの皮むきや芽取 りから給食室で行います。
13 水	トマトピラフ ツナとポテトのオムレツ ペイザンヌスープ	牛 乳	牛乳,ウィンナー,まぐろフ レック,たまご,クリーム,チー ズ,ハム	精白米,サラダ油,オリーブ油, じゃがいも,砂糖	にんにく,にんじん,玉ねぎ,トマト 缶,青ピーマン,黄ピーマン,セロ リー,キャベツ,パセリ	560 kcal 21.7 g 21.3 g 2.4 g	トマト缶やケチャップを 使って味付けした具とスー プで炊いたご飯をピラフの ように仕上げていきます。
14 木	キムたくごはん 焼きししゃも 白菜の浅漬け にゅうめん	牛 乳	牛乳,豚肉,子持ちししゃも,鶏 肉,かまぼこ,油揚げ	精白米,ごま油,砂糖,そうめん	しょうが,にんじん,大根たくあん 漬,はくさいキムチ漬,はくさい, 干し椎茸,ねぎ	540 kcal 22.9 g 17.7 g 2.8 g	日本の味めぐり 長野県産のキムたくごは んは、給食の定番となっ ています。1年生にも食べ やすいキムチが入ったごは んです。
15 金	ちゃんぽんめん 豆かりんとう 生揚げのゴマサラダ	牛 乳	牛乳,豚肉,かまぼこ,大豆,ひ よこまめ,生揚げ	冷凍ちゃんぽんめん,サラダ 油,ごま油,でんぷん,米白絞 油,砂糖,白ごま	にんにく,しょうが,にんじん,玉ね ぎ,もやし,キャベツ,冷凍コーン, にら,ねぎ,きゅうり,こまつな	509 kcal 23.4 g 20.2 g 2.4 g	豆かりんとうは、大豆とひ よこ豆をカリッと揚げて作 ります。野菜たっぷりの ちゃんぽんめんと共に人気 メニューです。
18 月	ご飯 さばのみそ煮 おひたし 田舎汁	牛 乳	牛乳,さば,みそ,豚肉,油揚げ	精白米,砂糖,でんぷん,サラダ 油	しょうが,ねぎ,もやし,にんじん,ほ うれんそう,大根,はくさい,こまつ な	555 kcal 26.5 g 18.8 g 2.6 g	さばのみそ煮を給食室のス チームコンベクションオー ブンでつくります。やわら かく煮込まれたみそ煮は人 気の献立です。
19 火	カレーチーズドッグ マカロニサラダ オニオンスープ	牛 乳	牛乳,豚肉,チーズ,蒸し大豆	コッペパン,サラダ油,小麦粉, マカロニ,砂糖,ノンエッグマ ヨネーズ	しょうが,にんにく,にんじん,玉ね ぎ,キャベツ,きゅうり,冷凍コーン, パセリ	541 kcal 22.0 g 23.0 g 2.7 g	卵不使用のマヨネーズを 使ってサラダを作ります。 パンに合うサラダに仕上が ります。
20 水	しらすウィンナーの炒めごはん 春雨入りサラダ ワンタンスープ	牛 乳	牛乳,ウィンナー,しらす干し, 豚肉	精白米,ごま油,緑豆はるさめ, サラダ油,砂糖,ウェーブワン タンの皮	しょうが,にんにく,玉ねぎ,冷凍 コーン,ねぎ,にんじん,キャベツ, きゅうり,干し椎茸,もやし,こまつ な	511 kcal 18.5 g 15.1 g 2.8 g	ワンタンスープには、 ウェーブワンタンという乾 燥のワンタンを使用しま す。ツルっとしたノドごし のよいワンタンです。
21 木	ご飯 鮭の塩焼き 野菜のきのこあえ 呉汁	牛 乳	牛乳,さけ,糸削り,大豆,油揚 げ,豆腐,みそ	精白米,砂糖,じゃがいも	にんじん,はくさい,もやし,こまつ な,ぶなしめじ,えのきたけ,大根,ね ぎ	549 kcal 29.7 g 18.2 g 2.3 g	「呉汁」は日本各地に伝わ る郷土料理です。やわらか く煮た大豆をすりつぶした ものを「呉」と言い、それ をお味噌汁に入れます。
22 金	ライス カツカレー ひじきと青大豆のサラダ	牛 乳	牛乳,豚肉,ひじき,青大豆	精白米,サラダ油,じゃがいも, はちみつ,小麦粉,砂糖,パン 粉,米白絞油	にんにく,しょうが,セロリー,にん じん,玉ねぎ,きゅうり,キャベツ	719 kcal 27.8 g 24.2 g 2.6 g	体育発表会応援献立 翌日の体育発表会にむけて 「カツ」をいただきます。 ヒレカツを給食室で揚げま す。毎年人気のメニューで す。
5/25 (月) 体育発表会の振替休業日							
26 火	ミートソーススパゲッティ グリーンサラダ すりりんごゼリー	ジュ ユ ー ど ス ウ	豚肉,粉寒天,蒸し大豆	スパゲッティ,オリーブ油,砂 糖,パン粉,サラダ油	にんにく,しょうが,にんじん,玉ね ぎ,セロリー,マッシュルーム水煮, トマト缶,パセリ,キャベツ,きゅう り,冷凍コーン,冷凍えだまめ,レ モン果汁,りんごジュース,りんごソ ース	508 kcal 15.7 g 8.5 g 1.7 g	ミートソースを給食室の大 きなお釜で作ります。甘味 のあるミートソースは児童 に人気があります。
27 水	麦ごはん 華風漬 豆腐の中華煮	牛 乳	牛乳,豚肉,豆腐	精白米,押麦,ごま油,砂糖,サ ラダ油,でんぷん	大根,きゅうり,にんにく,しょうが, にんじん,玉ねぎ,干し椎茸,きくら げ,たけのこ水煮,はくさい,ねぎ	518 kcal 20.6 g 15.1 g 2.2 g	豆腐の中華煮はたくさんの 具材を煮た「うま煮」で す。栄養たっぷりの料理で ごはんがすすむ味付けにし ています。
28 木	ごま塩ごはん 赤魚の香味焼き 野菜和え かきたま汁	牛 乳	牛乳,あかうお,豆腐,たまご	精白米,黒ごま,ごま油,砂糖, でんぷん	しょうが,にんにく,ねぎ,もやし,に んじん,きゅうり,玉ねぎ,えのきた け,干し椎茸	520 kcal 24.9 g 14.2 g 2.5 g	「かきたま汁」は子ども達 に人気の汁物です。たっぷ りの鰹節でダシを取り、仕 上げの卵はていねいに入れ てふんわりと仕上げます。
29 金	ご飯 魚のバーベキューソース みそけんちん汁 果物(甘夏)	牛 乳	牛乳,メルルーサ,豚肉,豆腐, 油揚げ,みそ	精白米,でんぷん,米白絞油,砂 糖,はちみつ,サラダ油,さとい も,板こんにゃく	レモン果汁,玉ねぎ,ごぼう,にん じん,大根,ねぎ,甘夏	549 kcal 24.8 g 17.4 g 2.1 g	「魚のバーベキューソ ース」では「メルルーサ」と いう魚を揚げて、はちみつ や玉ねぎで作ったソースを かけていただきます。

◎天候、価格等の理由により予定されている材料、献立内容を変更する場合があります。



献立表の確認をお願いいたします

何を食べるか確認することも大切です。初めて食べるものがあるかもしれません。ご家庭で話してみるなどご協力をお願いいたします。