



# 5月 こんだてひょう

図師小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1木	ぎつねうどん	○	ちくわのいそべあげ 野菜の昆布あえ 若草だんご	ぎゅうにゅう,ふたにく あぶらあげちくわ,あおのり 塩昆布,とうふ,きなこ	うどん,あぶら,さとう 小麦粉,白玉粉,上新粉	にんじん,ねぎ,こまつな,だいこん キャベツ,きゅうり,よもぎ	546 kcal 25.2 g 23.4 g 3.0 g	
2金	中華ちまき <u>こどものひ献立</u>	○	ビーフンスープ 大根ときゅうりの華風あえ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう,とりにく ふたにく	もち米,ごま油,三温糖 ビーフン,あぶら,てんぷん	干しいたけ,たけのこ,にんじん ねぎ,コーン,もやし,たまねぎ こまつな,だいこん,きゅうり 清見オレンジ	500 kcal 20.9 g 13.1 g 2.5 g	
3土 けんほうきねんひ 4日 みどりのひ 5月 こどものひ 6火 ぶりかえきゅうじつ								
7水	ごはん	○	鮭のあけほのやき ひじきのにも 利休汁	ぎゅうにゅう,さけ,ひじき さつま揚げ,あぶらあげ 白みそ,赤みそ	こめ,こめこ,あぶら,さとう マヨネーズ(タマゴ不使用),あぶら じゃがいも,練りごま	にんじん,きぬさや,ごぼう だいこん,ねぎ	580 kcal 27.0 g 20.7 g 2.4 g	
8木	チキンドリア	○	キャベツスープ カラマンダリン	ぎゅうにゅう,とりにく,クリーム パルメザンチーズ,ふたにく レンズまめ	こめ,バター,あぶら 薄力粉,パン粉	にんにく,セロリー,たまねぎ マッシュルーム,にんじん,キャベツ もやし,オレンジ	553 kcal 19.3 g 22.0 g 2.0 g	
9金	豚すき丼	○	春雨スープ 青のりピーズ	ぎゅうにゅう,ふたにく だいす,あおのり	こめ,あぶら,さとう,ごま油 てんぷん	にんじん,たまねぎ,えのきたけ ねぎ,きぬさや,干しいたけ もやし,しょうが,はくさい	569 kcal 22.4 g 19.0 g 2.3 g	
12月	ハヤシライス	○	元気サラダ 美生柑	ぎゅうにゅう,ふたにく かつおぶし,塩昆布	こめ,あぶら,豆乳,バター 薄力粉,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ パイン缶,にんじん,マッシュルーム キャベツ,きゅうり とうもろこし,オレンジ	572 kcal 18.3 g 18.1 g 2.2 g	
13火	グリーンピースいり わかめごはん <u>2年生グリーンピースさやむき</u>	○	まめあじの和風マリネ ほうれんそうのからしあえ 豚汁	ぎゅうにゅう,炊き込みわかめ まめあじ,ふたにく あぶらあげ,とうふ,白みそ,赤みそ	こめ,てんぷん,さとう あぶら,じゃがいも	グリーンピース,たまねぎ,にんじん ほうれんそう,もやし,ごぼう だいこん,ねぎ	556 kcal 21.2 g 16.5 g 2.0 g	
14水	丸パン	○	てづくりコロック ジュリエンスープ あまなつ	ぎゅうにゅう,だいす,ふたにく	丸パン,じゃがいも 乾燥マッシュポテト,あぶら 薄力粉,パンこ	たまねぎ,にんじん,キャベツ セロリー,パセリ,あまなつ	575 kcal 20.9 g 24.7 g 2.3 g	
15木	山菜おこわ	○	がんものふくめに しそ風味磯香あえ 呉汁	ぎゅうにゅう,ふたにく あぶらあげ,がんもどき,刻みのり だいす,とうふ,赤みそ,白みそ	もち米,こめ,あぶら さとう,じゃがいも	山菜,たけのこ,干しいたけ にんじん,ぶなしめじ,えのきたけ ほうれんそう,キャベツ もやし,たまねぎ,ねぎ,こまつな	557 kcal 23.4 g 19.2 g 2.7 g	
16金	ごはん	○	スタミナ納豆 じゃがいものハニーサラダ 中華スープ	ぎゅうにゅう,とりにく ひきわり納豆,赤みそ,ふたにく	こめ,ごま油,さとう,じゃがいも はちみつ,あぶら	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ にら,キャベツ,にんじん きゅうり,たまねぎ,たけのこ えのきたけ,こまつな	576 kcal 21.8 g 18.3 g 2.4 g	
19月	ぶりかえきゅうぎょうび							
20火	アスパラピラフ	○	グリンフィッシュの香味ソースがけ ミネストローネ	ぎゅうにゅう,とりにく,たら ベーコン,ふたにく	こめ,バター,あぶら,オリーブ油 さとう,ABCパスタ,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム コーン,アスパラガス にんにく,セロリー,キャベツ	553 kcal 23.5 g 17.4 g 2.6 g	
21水	ごはん	○	かつおの竜田揚げ ニラ玉スープ スタミナきゃべつ	ぎゅうにゅう,かつお たまご,とうふ	こめ,てんぷん,ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,にら キャベツ,きゅうり,にんにく	550 kcal 27.2 g 16.7 g 2.1 g	
22木	赤米入り ごはん	シ ョ ア	てづくりハンバーグ じゃがいもの甘辛煮 野菜のみそ汁	ショア プレーン,しほり豆腐 とりにく,ふたにく,赤みそ とうふ,あぶらあげ,白みそ	こめ,赤米,じゃがいも 上白糖,てんぷん	たまねぎ,こねぎ,にんじん だいこん,こまつな,ねぎ	540 kcal 25.3 g 11.2 g 2.7 g	
23金	いちごジャム サンド	○	スパニッシュオムレツ 大根ポトフ	ぎゅうにゅう,たまご,豆乳 ベーコン,とりにく	食パン,さとう,あぶら,じゃがいも	いちごジャム,たまねぎ にんじん,セロリー キャベツ,だいこん	545 kcal 24.0 g 20.3 g 2.4 g	
26月	キムチチャーハン	○	サンラータンスープ カリカリ大豆黒糖	ぎゅうにゅう,ふたにく とうふ,たまご,いり大豆	こめ,あぶら,さとう ごま油,てんぷん,黒砂糖	しょうが,にんじん,たまねぎ にら,はくさい,キムチ,たけのこ えのきたけ,こねぎ	572 kcal 24.3 g 18.8 g 2.3 g	
27火	ごはん	○	タットリタン こまつなとわかめのナムル ニューサマーオレンジ	ぎゅうにゅう,とりにく,あつあげ わかめ	こめ,あぶら,さとう じゃがいも,ごま油	にんにく,たまねぎ,にんじん ねぎ,さやいんげん,きゅうり もやし,オレンジ	576 kcal 22.2 g 15.2 g 2.1 g	
28水	チキンライス	○	バジルドレッシングサラダ クリームチュー	ぎゅうにゅう,とりにく だいす,クリーム	こめ,あぶら,上白糖 さつまいも,バター,小麦粉	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム コーン,グリーンピース,キャベツ だいこん,きゅうり,ぶなしめじ さやいんげん,パセリ	586 kcal 20.7 g 20.2 g 2.1 g	
29木	むぎごはん	○	さばのごまみそだれ 白菜ともやしのおひたし さわにわん	ぎゅうにゅう,さば,赤みそ ふたにく,こんぶ あぶらあげ,かつおぶし	こめ,おおむぎ(押麦),さとう 白ごま,あぶら	しょうが,ごぼう,干しいたけ にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな みずかけ,はくさい,もやし	559 kcal 27.0 g 18.0 g 2.0 g	
30金	やきそば	○	ポテトカルボナーラ メロン	ぎゅうにゅう,ふたにく あおのり,ベーコン,クリーム チーズ	ちゅうかめん,あぶら,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,もやし キャベツ,こまつな,にんにく メロン	564 kcal 20.5 g 26.4 g 2.7 g	

※学校行事、食材料の都合により、献立の内容を変更することがあります。  
 ※食物アレルギーについて、5月はメロンが給食に出ます。給食で初めて食べる食材がないように、ご協力をお願いいたします。