



令和6年度5月予定献立表



日にち (曜日)	こんだてめい			栄養表示	おもなはたらきとざいりょう		
	しやしよく 主 食 ・ ふりかけ等	おかず	牛乳 乳 類	エネルギー たんぱく質 塩分	あか いろ (赤 色) おもに血や肉になるもの	き いろ (黄 色) おもに熱や力になるもの	みどりいろ (緑 色) おもに体の調子を整えるもの
1 水	ごはん	だいすいりコロッケ キャベツとじゃこのカミカミあえ だいこんとこまつなのみそしる かわちばんかん	○	614 kcal 22.3 g 2.6 g	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす おから ちりめんじゃこ とうふ かまぼこ	こめ むぎ ごま じゃがいも あぶら パンこ こんにゃく さんおんとう ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん しめじ ねぎ こまつな かわちばんかん
2 木	ちゅうかちまき 【たんごのせつく】 たけのかわでおこわをつつみ ちゅうかちまきをつります。	ししゃものあおのりあげ もやしのちゅうかあえ ちゅうかコンソープ	○	576 kcal 24.8 g 2.7 g	ほしエビ ぶたにく きゅうにゅう ししゃも あおのり とりにく たまご	もちこめ ラード さんおんとう ごまあぶら あぶら かたくりこ はるさめ ごま	しいたけ だけのこ にんじん ねぎ もやし こまつな しょうが にんにく たまねぎ コーン クリームコーン チンゲンサイ
3 金	憲法記念日						
6 月	振替休日						
7 火	あぶらあげごはん 5月は新茶(しんちゃ)のきせつ です。あじのころにも、おちやを つかいます。	アジのおちやあげ こまつなときやべつのすみそあえ もずくのかきたまじる	○	604 kcal 25.2 g 2.2 g	あぶらあげ ぎゅうにゅう アジ みそ もずく たまご	こめ むぎ さとう ごむぎこ パンこ あぶら こんにゃく ごまあぶら さんおんとう ごま かたくりこ	にんじん しいたけ しょうが キャベツ こまつな きゅうり コーン たまねぎ だけのこ ねぎ
8 水	てづくりウィンナーパン	キャベツとコーンのサラダ ミネストローネ パナナ	○	587 kcal 21.7 g 2.5 g	ウィンナー ぎゅうにゅう ツナ ベーコン しろういんげんまめ レンズまめ	きょうりきこ さとう あぶら じゃがいも マカロニ	こまつな にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ セロリ エリンギ パセリ パナナ
9 木	おせきはん 開校記念日(かいこうきねんび) のおいわいきゅうしよくです。	とりのからあげ こまつなのおひたし こうはくはんべんじる こうはくかんでん	○	624 kcal 25.8 g 2.0 g	ささぎ ぎゅうにゅう とりにく わかめ かつおぶし とうふ あられはんべん かまぼこ かんでん カルピス	こめ もちこめ ごま あぶら かたくりこ さとう あられふ	しょうが にんにく こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん ねぎ クランベリージュース いちご
10 金	開校記念日						
13 月	ごはん のりとあさりのつくだに	かつおのごまがらめ こまつなのあえもの しんだまねぎとじゃがいものみそしる あまなつみかん	○	594 kcal 29.0 g 2.1 g	のり あさり ぎゅうにゅう かつお かつおぶし あぶらあげ みそ わかめ	こめ むぎ さんおんとう みずあめ かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん しんだまねぎ あまなつみかん
14 火	にしょくトースト (いちごジャム・チーズ)	まめとタコのカレーに アスパラサラダ オレンジ	○	575 kcal 26.3 g 2.4 g	チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく しろういんげんまめ レンズまめ タコ ベーコン	しょくパン はいがしょくパン バター オリーブオイル あぶら ごむぎこ じゃがいも ごま さんおんとう	いちごジャム にんにく セロリ たまねぎ にんじん エリンギ パセリ きゅうり アスパラガス キャベツ コーン オレンジ
15 水	ごはん こまつなふりかけ	とりにくのねぎみそやき じゃがいものこうみいため こまつなととうふのすましじる ひゅうがなつ	○	560 kcal 23.6 g 2.0 g	ツナ かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ	こめ むぎ ごま さとう あぶら じゃがいも バター あられふ	こまつな しょうが ねぎ たまねぎ もやし コーン にんじん にんにく だいこん えのきたけ ひゅうがなつ
16 木	さんさいうどん よもぎをつかったおだんごです。 よくかんでたべましょう。	きびなごのからあげ キャベツとツナのおかかあえ くさだんこ	○	567 kcal 26.3 g 2.2 g	とりにく あぶらあげ ちくわ わかめ きびなご だいす ツナ かつおぶし きなこ	あぶら さとう うどん かたくりこ ごむぎこ じょうしんこ しらすたまご	しいたけ にんじん だけのこ わらび ぶき ねぎ こまつな しょうが にんにく キャベツ コーン きゅうり もやし よもぎ
17 金	たまごごはんのピラフ	レバーとポテトのガーリックあげ グリーンサラダ パスタいりとうにゅうクリームスープ	○	603 kcal 21.9 g 2.2 g	とりにく たまご ぎゅうにゅう ぶたレバー ベーコン とうにゅう なまクリーム	バター あぶら こめ むぎ さんおんとう かたくりこ じゃがいも マカロニ ごむぎこ	ごぼう たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ こまつな パプリカ きゅうり エリンギ パセリ
20 月	いそごはん	マスのさざれやき もやしとこまつなのからししょうゆあえ じゃがいもとあぶらあげのみそしる かわちばんかん	○	564 kcal 26.4 g 2.8 g	ちりめんじゃこ たきこみわかめ マス かまぼこ あぶらあげ みそ とうふ	こめ むぎ あぶら マヨネーズ パンこ さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ パセリ こまつな もやし しめじ ねぎ かわちばんかん
21 火	マーボーめん	じゃがいものピリからに こまつなのまろやかちゅうかスープ	○	563 kcal 28.1 g 3.0 g	ぶたにく みそ とうふ うすらたまご ぎゅうにゅう とりにく	あぶら ちゅうかめん さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも こんにゃく はるさめ	にんにく しょうが ねぎ しいたけ にんじん だけのこ ニラ こねぎ たまねぎ しめじ キャベツ こまつな
22 水	ごはん ナッツごぼう (アーモンド)	こまつなのたまごやき きりぼしだいこんあえ こまつなとあられふのみそしる ニューサマーオレンジ	○	589 kcal 23.2 g 2.0 g	ぎゅうにゅう とりにく ひじき たまご とうふ みそ	こめ むぎ ごむぎこ あぶら アーモンド さんおんとう さとう ごまあぶら あられふ	ごぼう しいたけ たまねぎ こまつな もやし にんじん きりぼしだいこん だいこん ねぎ ニューサマーオレンジ
23 木	グリーンピースごはん	だいすどひきにくのこぼんやき ハムとこまつなのからしあえ とうふとわかめのかきたまじる	○	569 kcal 27.4 g 2.2 g	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうふ ハム たまご わかめ	こめ もちこめ あぶら さんおんとう パンこ かたくりこ ごま じゃがいも	グリーンピース にんにく しょうが たまねぎ にんじん ニラ キャベツ もやし こまつな だいこん えのきたけ ねぎ
24 金	てづくり オニオンチーズブレッド	サケフライ こまつなのスープ パナナ	○	602 kcal 27.0 g 2.3 g	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう サゲ	きょうりきこ さとう バター あぶら ごむぎこ パンこ じゃがいも アルファベットマカロニ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ こまつな パナナ
27 月	ごはん こまひじきふりかけ	とびうおのさつまあげ くきわかめとだいこんのあえもの キャベツのみそしる あまなつみかん	○	588 kcal 26.1 g 1.9 g	ひじき かつおぶし ぎゅうにゅう とびうおミンチ タラミンチ とうふ たまご くきわかめ ハム あぶらあげ みそ	こめ むぎ さんおんとう ごま かたくりこ ながいも あぶら ごまあぶら すりごま じゃがいも	しょうが ねぎ ごぼう にんじん だいこん もやし こまつな キャベツ えのきたけ みずな あまなつみかん
28 火	ハッシュドポークライス	こまつナアーモンドサラダ フルーツヨーグルト	○	637 kcal 22.5 g 1.5 g	ぶたにく レンズまめ こなチーズ なまクリーム ぎゅうにゅう ツナ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さんおんとう ごむぎこ アーモンド さとう	たまねぎ しょうが にんにく セロリ マッシュルーム トマト缶 ^{かん} キャベツ きゅうり にんじん こまつな みかん缶 ^{かん} バイン缶 ^{かん} おうとう缶 ^{かん}
29 水	ごはん	サバのごまみそかけ あげじゃがいものごもくきんびら ぐだくさんすましじる メロン	○	606 kcal 28.2 g 2.1 g	ぎゅうにゅう サバ みそ ぶたにく さつまあげ とりにく あぶらあげ とうふ	こめ むぎ あぶら さんおんとう すりごま ごまあぶら こんにゃく あぶら じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう さやえんどう しいたけ たまねぎ だいこん えのきたけ こまつな メロン
30 木	おからいりハンバーガー	キャベツのハリハリサラダ オニオンスープ オレンジ	○	564 kcal 25.0 g 2.5 g	ぶたにく ぶたレバー おから チーズ ぎゅうにゅう ベーコン	セサミパン あぶら パンこ じゃがいも はるまきのかわ ごまあぶら さとう ごま アルファベットマカロニ	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり もやし コーン しめじ こまつな オレンジ
31 金	きんぴらごはん	サワラのピリからやき ぶたにくともやしのいためもの なまあげのみそしる	○	560 kcal 26.3 g 2.9 g	とりにく こんぶ ぎゅうにゅう サワラ ぶたにく あさり あつあげ みそ	こめ むぎ あぶら さんおんとう さとう ごまあぶら はるさめ かたくりこ こんにゃく すりごま	ごぼう にんじん しょうが にんにく りんご ねぎ たまねぎ キャベツ もやし ビーマン だいこん こまつな

※今月の給食目標※

身の回りをきれいにし、なかよく食事をしましょう。

※献立は食材の都合等により変更することがありますのでご了承ください。