

令和6年 5月の献立予定表 21回

日 曜	エネルギー たんぱく質	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの 赤のなかま	熱や力になるもの 黄のなかま	調子を整えるもの 緑のなかま
1 水	705 35.8	グリーンピースご飯		米、麦	グリーンピース
		鶏肉の照り焼き	鶏肉	砂糖、片栗粉	生姜
		野菜の磯和え	のり	砂糖、ごま	小松菜、キャベツ、にんじん、えのきたけ
		キャベツのみそ汁	豆腐、みそ		にんじん、大根、キャベツ
2 木	700 35.2	抹茶ミルクプリン	牛乳、寒天、小豆	砂糖	
		五目おこわ	豚肉	米、もち米、油、砂糖	ごぼう、干しいたけ
		さばのカレー醤油焼き	さば		生姜
		小松菜のおひたし	油揚げ、かつお節	砂糖	小松菜、白菜、にんじん
3 金		憲法記念日			
		振替休日			
		6 月			
		7 火			
7 火	696 30.8	焼き鳥丼	鶏肉	米、麦、油、砂糖	生姜、にんにく、長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン
		ピリ辛きゅうり		ごま油、砂糖	きゅうり、にんにく、生姜
		たぬき汁	とうろ、みそ	こんにゃく	にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ
		美生柑			美生柑
8 水	820 30.2	ぼたてカレー	ぼたて、鶏肉、ヨーグルト、粉チーズ	米、麦、油、バター、小麦粉	生姜、にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん
		アスパラサラダ		砂糖、油	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、アスパラガス、玉ねぎ
		りんごヨーグルト	ヨーグルト	砂糖	りんご、ナタデココ
9 木	776 31.3	マーボー豆腐丼	豚肉、鶏肉、豆腐、みそ、テンメンジャン	米、麦、油、砂糖、片栗粉、ごま油	生姜、にんにく、長ねぎ、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、干しいたけ、にら
		野菜のナムル		砂糖、ごま油、ラー油	小松菜、にんじん、大豆もやし、もやし
		杏仁豆腐	寒天、牛乳	砂糖	みかん、パイナップル
10 金	781 32.1	ベーコンフランスパン	ベーコン、ピザチーズ	ソフトフランスパン、油	玉ねぎ
		ビーンズシチュー	豚肉、大豆	油、バター、小麦粉、じゃがいも	にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん
		キャロットサラダ		砂糖、油	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん
13 月	845 28.4	ご飯		米、麦	
		鶏肉とじゃがいもの揚げ煮	鶏肉	じゃがいも、油、砂糖	生姜、にんじん、とうもろこし、枝豆
		けんちん汁	豆腐	こんにゃく	大根、にんじん、干しいたけ、小松菜
		オレンジ			オレンジ
14 火	732 30.3	きな粉トースト	きな粉	胚芽食パン、バター、砂糖	
		アスパラソテー	ベーコン	油	キャベツ、アスパラガス、パプリカ、とうもろこし
		カレースープ	鶏肉、大豆、牛乳	油、じゃがいも、バター、小麦粉	玉ねぎ、にんじん、
15 水	814 35.1	海鮮あんかけ焼きそば	豚肉、いか、えび	中華麺、油、片栗粉	にんにく、生姜、玉ねぎ、にんじん、白菜、もやし、干しいたけ、チンゲン菜
		中華卵スープ	鶏肉、卵	片栗粉	にんじん、玉ねぎ、小松菜
		豆腐ドーナツ	豆腐	小麦粉、油、砂糖	
16 木	818 35.2	ご飯		米、麦	
		かつおの角煮	かつお	油、砂糖、片栗粉	生姜
		大根とじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ	油、ごま油、砂糖	大根、にんじん、きゅうり
		白菜のみそ汁	油揚げ、みそ		大根、にんじん、白菜

日 曜	エネルギー たんぱく質	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの 赤のなかま	熱や力になるもの 黄のなかま	調子を整えるもの 緑のなかま
17 金	744 29.6	ご飯		米、麦	
		豚肉の生姜焼き	豚肉	砂糖	生姜
		ごぼうチップスサラダ		油、砂糖	キャベツ、にんじん、小松菜、とうもろこし、ごぼう
		さつまいも	鶏肉、みそ		大根、にんじん、長ねぎ
20 月	712 30.0	シーフードピラフ	鶏肉、えび、いか、あさり	米、麦、油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、とうもろこし、パプリカ
		サイコロサラダ	高野豆腐、豚肉	片栗粉、油、じゃがいも、ごま、ごま油、砂糖	にんじん、きゅうり
		かぼちゃのポタージュ	牛乳、豆乳、生クリーム	バター、小麦粉	玉ねぎ、かぼちゃ
21 火	742 29.3	スパゲッティミートソース	豚肉、鶏肉、大豆	スパゲッティ、油、バター、小麦粉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム
		ガーリックサラダ		ごま油、油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、生姜、にんにく
		メロン			メロン
22 水	734 35.9	ひじきご飯	ひじき、油揚げ、大豆	米、油、砂糖	にんじん
		魚のねぎみそ焼き	さば、みそ	砂糖	長ねぎ、生姜
		もやしのごま和え		ごま油、ごま、砂糖	もやし、小松菜、生姜、にんにく
		豆腐のかきたま汁	豆腐、卵	片栗粉	にんじん、小松菜
23 木	744 31.7	ご飯		米、麦	
		鶏の竜田揚げ	鶏肉	片栗粉、油	生姜
		おろし和え			キャベツ、にんじん、小松菜、大根、えのきたけ
		生麩と豆腐のすまし汁	豆腐	生麩	にんじん、長ねぎ、小松菜
24 金	777 37.3	ミルクパン		ミルクパン	
		ホタテのグラタン	鶏肉、ぼたて、牛乳、生クリーム、ピザチーズ	マカロニ、油、バター、小麦粉	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム
		青菜ときのこのスープ			玉ねぎ、にんじん、ふなしめじ、えのきたけ、キャベツ、小松菜
27 月	734 24.3	チリビーンズライス	豚肉、鶏肉、大豆、白いんげん豆	米、麦、油、砂糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん、セロリ
		オニオンスープ		油	玉ねぎ、にんじん、ふなしめじ
		びっくり目玉焼き	寒天、牛乳、乳酸菌飲料、練乳	砂糖	黄桃
28 火	770 36.5	胚芽パン		胚芽パン	
		魚のフライ	ホキ	小麦粉、パン粉、油、砂糖	
		キャベツサラダ		油、砂糖	キャベツ、にんじん、パプリカ、きゅうり、玉ねぎ
		ミネストローネ	ベーコン、大豆	油、じゃがいも、砂糖、マカロニ	玉ねぎ、にんじん
29 水	702 26.9	えびチャーハン	豚肉、えび	米、油	生姜、長ねぎ、枝豆
		春巻き	豚肉	油、小麦粉、春巻きの皮、春雨	にんじん、たけのこ、もやし
		豆腐と小松菜のスープ	豆腐		にんじん、白菜、長ねぎ、小松菜
30 木	680 31.4	山菜うどん	鶏肉、わかめ	うどん	にんじん、大根、たけのこ、干しいたけ、ぜんまい
		ししゃものピリ辛揚げ	ししゃも	片栗粉、油	生姜
		みそドレサラダ	みそ	油、砂糖、ごま油	キャベツ、もやし、にんじん、小松菜
31 金	742 30.5	ご飯		米、麦	
		豚肉の南蛮煮	豚肉、みそ、豆腐	油、こんにゃく、砂糖、じゃがいも	にんじん、ごぼう、枝豆
		麩のすまし汁		麩	にんじん、長ねぎ、小松菜
		オレンジゼリー	寒天	砂糖	オレンジジュース、みかん

☆ 学校行事、材料購入の関係で献立が変わることがあります。
☆ 食中毒防止のため、果物以外は加熱調理を行っています。

<5月の給食目標> 明るく楽しい食事にしよう

