

日	献立名	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
1 金	かつおめし 牛乳 すまし汁 大豆と小魚の変わり揚げ くだもの	かつお 角切り,削り節(だし),牛乳, 豆腐,ちらしかまぼこ,大豆, かえり煮干し	米,麦,砂糖,白いりごま,油, さつまいも	しょうが,ねぎ,江戸菜,紅小夏	555 kcal 24.9 g
7 木	わかめうどん 牛乳 お茶のかき揚げ フルーツのヨーグルトあえ	鶏肉,削り節(だし),油揚げ,生わかめ, 牛乳,大豆,鶏卵,プレーンヨーグルト	サラダ油,うどん,白いりごま,油, さつまいも,小麦粉	にんじん,たけのこ(水煮),ねぎ,たまねぎ, パインアップル(缶),黄桃(缶),洋ナシ(缶)	593 kcal 22.9 g
8 金	ごはん 牛乳 魚の照り焼き 五月煮	牛乳,さごし,削り節(だし), 角切り昆布,鶏肉	米,麦,砂糖,こんにゃく,じゃがいも	干しいたけ,にんじん,ごぼう,たけのこ, さやえんどう	577 kcal 30.1 g
11 月	キャラメル揚げパン 牛乳 ワンタンスープ コーンサラダ	牛乳,鳥がら,豚肉,鶏卵	コッペパン,油,グラニュー糖,砂糖, ごま油,サラダ油	しょうが,にんじん,たまねぎ,もやし, しょうが汁,ねぎ,にら,キャベツ,きゅうり, ホールコーン	564 kcal 19.4 g
12 火	豚肉のねぎ塩丼 牛乳 みそ汁 ごまあえ	豚肉,牛乳,削り節(だし),豆腐, 生わかめ	米,麦,ごま油,サラダ油, 白いりごま,でん粉,じゃがいも, 砂糖,白すりごま	ねぎ,にんにく,たまねぎ,にんじん, もやし,にら,レモン汁,江戸菜,キャベツ	622 kcal 26.4 g
13 水	上海めん 牛乳 ビーンズポテト くだもの	豚肉,鳥がら,いか,むきえび, 牛乳,大豆	油,蒸し中華めん,でん粉,ごま油, じゃがいも	にんじん,干しいたけ,たけのこ(水煮), たまねぎ,しょうが,キャベツ,もやし, チンゲンサイ,金美果	609 kcal 25.0 g
14 木	中華おこわ 牛乳 ьюーミータン 野菜の中華風	豚肉,鳥がら,牛乳,鶏肉(挽肉), 鶏卵	米,もち米,砂糖,ごま油,油, でん粉,白いりごま	にんじん,たけのこ(水煮),干しいたけ, ねぎ,小松菜,しょうが,たまねぎ,キャベツ クリームコーン,ホールコーン,きゅうり	559 kcal 23.9 g
15 金	キャロットライスのクリームソースかけ 牛乳 ごぼうのバリバリサラダ	鶏肉,むきえび,鳥がら, 牛乳,生クリーム	米,麦,油,サラダ油,バター, 小麦粉,砂糖	にんじん,たまねぎ,しょうが, キャベツ,ごぼう	602 kcal 19.8 g
18 月	高野めし 牛乳 じゃがいものそば煮 みそドレッシングサラダ	油揚げ,鶏肉,削り節(だし), 高野豆腐,牛乳,鶏肉(挽肉)	米,麦,油,砂糖,じゃがいも, でん粉,サラダ油,ごま油, 白いりごま	ごぼう,にんじん,たまねぎ, さやいんげん,キャベツ, 小松菜,もやし	593 kcal 24.1 g
19 火	ミルクパン 牛乳 魚のバーベキューソースかけ 青のりポテト ジュリエンスープ	牛乳,タラ,青のり,鳥がら	ミルクパン,でん粉,油,砂糖, じゃがいも	たまねぎ,りんご,レモン汁,しょうが, にんじん,キャベツ,パセリ	660 kcal 30.2 g
20 水	ビビンバ 牛乳 わかめスープ くだもの	豚肉,大豆,鶏卵,牛乳,鳥がら, 豆腐,生わかめ	米,麦,砂糖,つきこんにゃく, ごま油,白いりごま,油	しょうが汁,たけのこ(水煮),にんじん, 江戸菜,もやし,しょうが,たまねぎ, パインアップル	593 kcal 23.6 g
21 木	カレーライス 牛乳 海藻サラダ	鶏こま,鳥がら,牛乳,海藻サラダ	米,麦,油,じゃがいも, 小麦粉,砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ, キャベツ,きゅうり	603 kcal 19.0 g
22 金	ショートニングパン 牛乳 コロケ ポイルキャベツ めかたま汁	牛乳,豚肉,粉チーズ,鶏卵, 削り節(だし),めかぶわかめ	ショートニングパン,油,じゃがいも, ポテトパウダー,小麦粉, 生パン粉,でん粉	にんじん,たまねぎ,キャベツ,小松菜	619 kcal 21.6 g
25 月	胚芽ごはん 牛乳 魚の竜田揚げ 磯和え みそ汁	牛乳,たら,焼きのり,かつお節, 削り節(だし),生わかめ,油揚げ, 豆腐	米,胚芽米,でん粉,油	しょうが汁,小松菜,キャベツ, にんじん,たけのこ(水煮),ねぎ	547 kcal 26.5 g
26 火	ココアトースト 牛乳 ポトフ グリーンサラダ	牛乳,鳥がら,豚肉	食パン,ソフトマーガリン,砂糖, グラニュー糖,じゃがいも,サラダ油, エッグケアマヨネーズ	セロリー,にんじん,たまねぎ, キャベツ,きゅうり,アスパラガス	612 kcal 21.9 g
27 水	家常豆腐丼 牛乳 マロニースープ りんごゼリー	豚肉,厚揚げ,牛乳,鳥がら, 鶏肉,粉寒天	米,麦,油,砂糖,でん粉, マロニー,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ, ねぎ,たけのこ(水煮),たまねぎ, 干しいたけ,ねぎ,りんごジュース	590 kcal 23.1 g
28 木	スラッピージョー 牛乳 チャウダー オニオンドレッシングサラダ	豚肉,大豆,牛乳,チキンウィンナー, 鶏こま,鳥がら	コッペパン,三温糖,サラダ油, じゃがいも,シエルマカロニ, バター,砂糖,ごま油	にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ, きゅうり,りんご	629 kcal 25.2 g
29 金	ひじきごはん 牛乳 麩入り肉じゃがが煮 ししゃものごま焼き	鶏肉,干ひじき,油揚げ,牛乳, 豚肉,削り節(だし),ししゃも,鶏卵	米,麦,油,砂糖,こんにゃく, じゃがいも,車麩,白いりごま	ごぼう,にんじん,干しいたけ, さやえんどう,たまねぎ	612 kcal 26.3 g

こんだてしょうがい

1日(金) かつおめし  
5月頃のかつおは「初  
カツオ」といい、色つ  
やがよくさっぱりとし  
た味が特徴です。甘辛  
に煮たカツオをごはんに  
混ぜたかつおめしです。



7日(木) わかめうどん・お茶のかき揚げ  
4月下旬～5月上旬が旬です。また、5月5日は  
「わかめの日」。旬で美味しい生のわかめを使っ  
たうどんです。  
5月2日は、八十八夜。新茶の茶摘みの季節です。  
お茶は、飲むだけでなく、お料理にも使うことが  
できます。狭山茶を生地に混ぜ込んだ  
お茶のかき揚げが出来ます。



11日(月)  
キャラメル揚げパン  
給食の揚げパンを楽しみに  
していた1年生も多いこと  
と思います。お待たせしました。  
今年度最初の揚げパンは、初  
登場のキャラメル味です。人  
気の味になるのでしょうか？



28日(木)  
スラッピージョー  
アメリカでは、定番の家庭  
料理です。ジュシーなミ  
ートソースをパンにはさんで食  
べるので、こぼれやすく、口  
元を汚すから、名前が'sloppy  
「だらしない」ジョーは考  
えられた人の名前が付けられたと言  
われています。

