



# 5月給食献立表



校長 伊藤 均  
栄養士

家庭数

日	曜日	飲み物	献立	体内での働き			栄養量	
				血・肉・骨になるもの	力・熱になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
7	火		・ガーリックライス ・ようふうたまご焼き ・キャベツとじゃがいものスープ	ふたにく、ベーコン、たまご、チーズ、 とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、バター、あぶら、 じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ、こまつな、 しょうが、キャベツ、パセリ	604	24.4
8	水		・ビスキュイパン ・みそチャウダー ・カレーふうみサラダ	たまご、とりにく、なまクリーム、 ぎゅうにゅう	ミルクパン、バター、さとう、 こむぎ、あぶら、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、しょうが、コーン、 マッシュルーム、パセリ、キャベツ、 もやし、こまつな	648	24.5
9	木		・こぎつねごはん ・かつおのあげに ・いなかじる <b>★端午の節句</b>	とりにく、あぶらあげ、のり、かつお、 とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、 あぶら、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、しょうが、だいこん、しめじ、 ねぎ、こまつな	633	28.3
10	金		・ハヤシライス ・バランスサラダ ・くだもの（りんご）	ふたにく、ひじき、あぶらあげ、 ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、バター、あぶら、 さとう、こむぎ、こんにゃく	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、 きりぼしだいこん、マッシュルーム、 こまつな、きゅうり、キャベツ、りんご	635	19.7
13	月		・ごましおごはん ・さけのみそマヨネーズ焼き ・のりあえ ・けんちんじる	さけ、のり、とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ごま、マヨネーズ、 あぶら、こんにゃく、じゃがいも	こまつな、キャベツ、にんじん、ごぼう、 だいこん、ねぎ	580	26.3
14	火		・カレーうどん ・たこあげくん ・くだもの（かわちぼはんかん）	ふたにく、あぶらあげ、あおのり、 たこ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	うどん、あぶら、でんぶん、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、 こまつな、キャベツ	595	20.3
15	水		・パンパン ・タンドリーチキン ・コールスロー ・クリームスープ	とりにく、ヨーグルト、ベーコン、 ぎゅうにゅう	パンパン、あぶら、さとう、 じゃがいも	にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、えのきたけ、パセリ	596	25.6
16	木		・ピピンパ ・チゲスープ ・くだもの（メロン） <b>🌸2年遠足</b>	ふたにく、たまご、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら、 あぶら、ごま	しょうが、にんにく、たけのこ、にんじん、 こまつな、もやし、はくさいキムチ、 だいこん、えのきたけ、にら、メロン	603	23.9
17	金		・コーンピラフィ <b>🌸ギリシャ料理</b> ・ムサカ（グラタン） ・ファソラーダ（スープ）	ふたにく、チーズ、ベーコン、えび、 いか、いんげんまめ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、バター、あぶら、さとう、 オリーブオイル、じゃがいも、 こむぎ	たまねぎ、コーン、パセリ、にんにく、 にんじん、なす、トマト、しょうが、 セロリー、かぶ、かぶのは	657	25.4
20	月		・ごはん ・てつくりふりかけ ・おふいりにくじゃが ・やしししゃも	ちりめんじゃこ、かつおぶし、 ししゃも、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ごまあぶら、ごま、 さとう、しらたき、じゃがいも、 くるまふ	だいこんのは、にんじん、ほししいたけ、 たまねぎ、さやいんげん	589	23.4
21	火		・コロッケバーガー ・イタリアンドレッシングサラダ ・ABCスープ <b>🌸1年遠足</b>	ツナ、たまご、とりにく、 ぎゅうにゅう	ミルクパン、あぶら、バター、 じゃがいも、ポテトパウダー、 こむぎ、パン、あぶら、 さとう、ABCマカロニ	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、 きゅうり、トマト、パセリ、しょうが、 セロリー、えのきたけ、かぶ、パセリ	694	23.1
22	水		・スパゲッティミートソース ・こんぶサラダ ・フルーツヨーグルト	ふたにく、だいす、しおこんぶ、 ちりめんじゃこ、チーズ、 ヨーグルト、ぎゅうにゅう	スパゲッティ、あぶら、バター、 こむぎ、ごまあぶら、さとう	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、 きりぼしだいこん、えのきたけ、 たまねぎ、マッシュルーム、トマト、 パセリ、キャベツ、こまつな、パイン、もも、 みかん	661	26.2
23	木		・ひじきごはん ・あげだしとうふ ・とんじる	とりにく、ひじき、だいす、とうふ、 ふたにく、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、こんにゃく、 さとう、でんぶん、じゃがいも、 こんにゃく	にんじん、ほししいたけ、ねぎ、ごぼう、 だいこん、こまつな	595	21.6
24	金		・ブルコギどん <b>🌸韓国料理</b> ・トックスープ ・くだもの（メロン）	ふたにく、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま、 ごまあぶら、でんぶん、トック	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、 もやし、えのきたけ、にら、たけのこ、 ねぎ、チンゲンサイ、メロン	643	24.5
27	月		・ごはん ・あかうおのごまみそかけ ・きりぼしだいこんのもの ・くだくさんじる	あかうお、あぶらあげ、とうふ、 ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、あぶら、 ごま、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、たけのこ、きりぼしだいこん、 さやいんげん、ごぼう、だいこん、ねぎ、 こまつな	585	25.3
28	火		・チーズドック ・ごまドレッシングサラダ ・ポトフ	ウインナー、チーズ、ふたにく、 ぎゅうにゅう	コッペパン、さとう、こむぎ、 ごまあぶら、ごま、じゃがいも、 あぶら	キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく、 アスパラガス、たまねぎ、しょうが、 パセリ	592	24.4
29	水		・カレーライス ・ふくじんづけ ・かいそうサラダ ・くだもの（メロン）	ふたにく、かいそう、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、 バター、こむぎ、ごま、さとう、 ごまあぶら	しょうが、にんにく、きりぼしだいこん、 にんじん、たまねぎ、ふくじんづけ、 キャベツ、きゅうり、メロン	650	19.2
30	木		・ふたキムチどん ・めかたまじる ・くだもの（すいか）	ふたにく、たまご、めかたわかめ、 ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま、 でんぶん、ごまあぶら	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、 もやし、えのきたけ、はくさいキムチ、 にら、こまつな、すいか	610	24.5
31	金		・かいおうしょうラーメン ・ジャンボギョウザ ・くだもの（パイナップル）	ふたにく、レンズまめ、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、ごまあぶら、 でんぶん、ギョウザのかわ、 こむぎ	しょうが、にんじん、たまねぎ、にら、 もやし、にんにく、キャベツ、ねぎ	597	24.7
							月平均	
							621	23.9