



5月の予定こんだて表



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	1人1日 たんぱく質	備考
1 木	麦ごはん	○	さごしの香味焼き じゃがいものきんぴら ごまあえ	牛乳, さごし	米, 麦, 砂糖, じゃがいも, 油, こんにゃく, 白ねりごま, 白すりごま	ねぎ, しょうが, にんにく, にんじん, ご ぼう, さやいんげん, もやし, キャベツ, 小松菜	605 kcal 24.8 g	
2 金	中華おこわ 端午の節句 行事食	○	中華スープ フルーツポンチ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 豆腐	米, もち米, 麦, ごま油, 砂糖, 砂糖	ねぎ, にんじん, たけのこ, 干しいた け, 小松菜, たまねぎ, 黄桃(缶), みかん (缶), バインアップル(缶)	533 kcal 17.4 g	
7 水	焼肉丼	○	中華サラダ 果物(カラマンダリン)	牛乳, 豚肉	米, 麦, 油, 砂糖, 白いりごま, でん粉, マロ ニー, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, たまね ぎ, もやし, ビーマン, キャベツ, きゅう り, カラマンダリン	551 kcal 19.7 g	
8 木	わかめうどん	○	シャキシャキあえ 草団子	牛乳, 厚削り節, 昆布, 豚肉, 油揚げ, カッ トわかめ, 絹ごし豆腐, きな粉	冷凍うどん, 砂糖, ごま油, 白玉粉, 上新 粉, 砂糖	干しいたけ, にんじん, たまねぎ, だい ごん, ねぎ, 小松菜, 切干大根, もやし, よもぎ粉	560 kcal 24.0 g	8日 1,2年生進呈
9 金	麦ごはん	○	ぶくさ卵 わかだけ汁 野菜の甘じょうゆあえ	牛乳, 鶏肉, 干ひじき, 鶏卵, 削り節, 昆布, 豆腐, カットわかめ, 油揚げ	米, 麦, 油, 砂糖	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, 小松 菜, だいごん, たけのこ(水蒸), えのきた け, ねぎ, もやし	560 kcal 26.8 g	
12 月	きのこ入り スパゲティミートソース	○	じゃがいものハニーサラダ 果物(美生柑)	牛乳, 豚肉, 大豆, レンズまめ, 粉チーズ	スパゲティ, 油, じゃがいも, はちみつ	にんにく, しょうが, セロリー, たまね ぎ, にんじん, エリンギ(ゆで), ホールト マト(缶), キャベツ, きゅうり, 美生柑	656 kcal 26.9 g	
13 火	グリーンピースごはん 1年生 グリーンピースさやむき	○	鮭の塩麴焼き いもだんご汁 おひたし	牛乳, 炊き込みわかめ, 生鮭, 削り節, 昆 布	米, もち米, 油, じゃがいも, でん粉	グリーンピース, にんにく, ねぎ, にんじ ん, だいごん, 小松菜, もやし	556 kcal 25.7 g	13日 年に一度のグ リーンピースご はんです。
14 水	ごまごはん	○	花シューマイ わかめスープ 中華酢あえ	牛乳, 豚肉, 豆腐, カットわかめ	米, 麦, 白いりごま, でん粉, ごま油, しゅ うまいの皮, マロニー, 砂糖	干しいたけ, たまねぎ, しょうが, に んにく, にんじん, もやし, キャベツ, きゅ うり	577 kcal 19.9 g	14日 5年移動教室
15 木	麦ごはん	○	大豆入りコロッケ キャベツのみそ汁 塩だれ野菜	牛乳, 豚肉, 大豆, レンズまめ, 削り節, 厚 揚げ	米, 麦, 油, じゃがいも, ポテトパウダー, 小麦粉, ソフトパン粉, ごま油, 砂糖	にんじん, たまねぎ, キャベツ, えのきた け, しめじ, ねぎ, もやし, 小松菜	656 kcal 22.7 g	15日 5年移動教室
16 金	ピザトースト	○	コーンスープ キャロットゼリー	牛乳, ベーコン, ピザ用チーズ, 鶏肉, 調 理用牛乳, 粉寒天	食パン, 油, でん粉, 砂糖	にんにく, たまねぎ, ビーマン, マッシュ ルーム(レトルト), しょうが, にんじ ん, ホールコーン, クリームコーン(缶), 小松菜, オレンジジュース	542 kcal 22.1 g	16日 5年移動教室
19 月	五目おこわ	○	焼きししゃも 塩肉じゃが いそあえ	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ししゃも, 豚肉, きざ みのり	米, もち米, 砂糖, 油, こんにゃく, じゃが いも, 砂糖	干しいたけ, たけのこ(水蒸), ごぼう, にんじん, にんにく, たまねぎ, さやいん げん, 小松菜, もやし, ホールコーン	589 kcal 24.6 g	
20 火	メキシカンライス	○	マーマレードチキン ビーンズサラダ	牛乳, 鶏肉, ウィンナー, いか, 鶏肉, うず ら豆, ひよこまめ	米, 麦, 油, 砂糖	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ビーマン, にんにく, マーマレード, キャ ベツ, きゅうり, ホールコーン	594 kcal 25.0 g	20日 3,4年生進呈
21 水	大豆入りドライカレー	○	コーンサラダ 果物(メロン)	牛乳, 豚肉, 大豆, レンズまめ	米, 麦, 油, ごま油, 砂糖	にんにく, しょうが, セロリー, にんじ ん, たまねぎ, 干しぶどう, パセリ, キャ ベツ, きゅうり, ホールコーン, メロン	614 kcal 22.1 g	
22 木	高野豆腐のそぼろ丼	○	大根とわかめのみそ汁 野菜と昆布の和え物	牛乳, 鶏肉, 高野豆腐, 削り節, 豆腐, カッ トわかめ, 塩昆布	米, 麦, 油, 砂糖, ごま油	しょうが, にんじん, 干しいたけ, ね ぎ, さやいんげん, だいごん, キャベツ, もやし, 小松菜	573 kcal 24.2 g	
23 金	麦ごはん	○	さばのねぎしょうゆ焼き じゃがいもと生揚げのみそ汁 カリカリ油揚げのおひたし	牛乳, 鯖, 削り節, 厚揚げ, カットわかめ, 油揚げ	米, 麦, 砂糖, でん粉, じゃがいも	しょうが, ねぎ, たまねぎ, えのきたけ, 小松菜, にんじん, もやし	580 kcal 28.1 g	
26 月	麻婆豆腐丼	○	中華風コーンスープ 中華風きゅうり	牛乳, 豚肉, 豆腐, 鶏卵	米, 麦, 油, 砂糖, ごま油, でん粉	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ (水蒸), 干しいたけ, ねぎ, たら, たまね ぎ, ホールコーン, クリームコーン(缶), ねぎ, 小松菜, きゅうり	607 kcal 26.3 g	
27 火	えびピラフ	○	スパニッシュオムレツ ひよこ豆の野菜スープ	牛乳, 鶏肉, むきえび, ベーコン, 鶏卵, チーズ, ひよこまめ	米, 麦, バター, 油, じゃがいも	にんにく, にんじん, たまねぎ, マッシュ ルーム(レトルト), パセリ, しょうが, キャベツ, 小松菜	609 kcal 26.7 g	
28 水	麦ごはん	○	かつおの磯揚げ けんちん汁 もやしの酢じょうゆかけ	牛乳, かつお, 青のり, 削り節, 鶏肉, 油揚 げ, 豆腐	米, 麦, じゃがいも, 小麦粉, でん粉, 油, 砂 糖, こんにゃく	しょうが, ごぼう, にんじん, だいごん, ねぎ, もやし, きゅうり	605 kcal 28.1 g	
29 木	クリームスパゲティ	○	カラフルサラダ 果物(美生柑)	牛乳, ベーコン, 鶏肉, むきえび, 調理用 牛乳, 生クリーム	スパゲティ, 油, バター, 小麦粉, 砂糖	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, 小 松菜, キャベツ, 赤ビーマン, きゅうり, ホールコーン, 美生柑	583 kcal 24.1 g	
30 金	きなこ豆乳トースト	○	ホークピース ごまドレ海藻サラダ	牛乳, きな粉, 調整豆乳, 豚肉, うすら豆, 生クリーム, カットわかめ	食パン, じゃがいも, 油, バター, 小麦粉, ごま油, 砂糖, 白すりごま	セロリー, たまねぎ, にんじん, マッシュ ルーム(レトルト), ビーマン, キャベツ, きゅうり	551 kcal 21.3 g	

*栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

*食材料購入ならびに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

【今月の献立紹介】

- 2日(金) 中華おこわ 5日・端午の節句の行事食として、ちまきの代わりにおこわを炊きます。
- 8日(木) 草団子 よもぎを加えた団子にきな粉と砂糖をまぶします。1人2個ずつになります。
- 13日(火) グリーンピースごはん 1年生が旬のグリーンピースのさやむきをしてくれます。
- 28日(水) かつおの磯揚げ 初がつおは5月が旬です。青のりの風味で魚を食べやすく仕上げます。