



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人分 - たんぱく質	備考
1 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,油,砂糖	ねぎ,にんじん,だけのご(氷煮),ホール コーン,干ししいたけ,小松菜,たまねぎ, 黄桃(缶),みかん(缶),パイナップル (缶)	576 kcal 18.6 g	
7 木	焼肉丼	○	春雨サラダ 果物(美生柑)	牛乳,豚肉	米,麦,油,砂糖,白いりごま,でんぷん, 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,ピーマン,キャベツ,きゅうり,美 生柑	583 kcal 20.2 g	
8 金	麦ごはん	○	かつおの磯揚げ もやしの酢じょうゆかけ かきたま汁	牛乳,かつお,青のり,削り節,鶏肉,豆腐, 鶏卵	米,麦,じゃがいも,小麦粉,でんぷん,油, 砂糖	しょうが,もやし,にんじん,きゅうり,た まねぎ,えのきたけ,ねぎ,小松菜	603 kcal 29.2 g	
11 月	ハヤシライス	○	なんでも千切りサラダ 果物(冷凍みかん)	牛乳,豚肉,干ひじき	米,麦,油,じゃがいも,砂糖,バター,小麦 粉	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム(シトルト),グリーン ピース(冷凍),大根,キャベツ,きゅうり, レモン,冷凍みかん	628 kcal 19.9 g	
12 火	きなこ豆乳トースト	○	ポークビーンズ 糸寒天サラダ	牛乳,きな粉,調製豆乳,豚肉,うずら豆, 生クリーム,糸寒天	食パン(無塩),砂糖,じゃがいも,油,バ ター,小麦粉,ごま油	セロリー,たまねぎ,にんじん,マッシュ ルーム(シトルト),パセリ,もやし,きゅ うり	566 kcal 22.0 g	
13 水	クリームスパゲティ	○	アスパラガスのサラダ くだもの(甘夏)	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,バター,小麦粉,油,砂糖	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,小 松菜,キャベツ,もやし,アスパラガス,甘 夏みかん	588 kcal 24.5 g	
14 木	麦ごはん	○	ふくさ卵 野菜の甘じょうゆあえ わかたけ汁	牛乳,鶏肉,干ひじき,鶏卵,削り節,昆布, 豆腐,カットわかめ	米,麦,油,砂糖	にんじん,たまねぎ,干ししいたけ,小松 菜,もやし,大根,だけのご(氷煮),えの きたけ,ねぎ	571 kcal 25.9 g	
15 金	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 おひたし いもだんご汁	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,でんぷん	グリーンピース,にんにく,ねぎ,小松菜,に んじん,もやし,大根	556 kcal 25.7 g	15日 年に一度のグ リーンピースご はんです。
18 月	麦ごはん	○	さごしの香味焼き カリカリ油揚げのおひたし じゃがいもと生揚げの味噌汁	牛乳,さごし,油揚げ,削り節,厚揚げ, カットわかめ	米,麦,砂糖,じゃがいも	ねぎ,しょうが,にんにく,小松菜,にん じん,もやし,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ	598 kcal 28.3 g	
19 火	ツナピラフ	○	スパニッシュオムレツ ビーンズスープ	牛乳,オイルツナ,ベーコン,鶏卵,ダイス チーズ,ベーコン,いんげん豆	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(シトルト),ホールコーン,パセ リ,キャベツ	622 kcal 26.3 g	
20 水	五目おこわ	○	焼きししゃも じゃがいものそぼろ煮 いそあえ	牛乳,鶏肉,油揚げ,ししゃも,豚肉,刻み のり	米,もち米,砂糖,油,こんにゃく,じゃが いも	干ししいたけ,だけのご(氷煮),ごぼう, にんじん,たまねぎ,さやいんげん,小松 菜,もやし,ホールコーン	596 kcal 24.8 g	
21 木	ピザトースト	○	コンスープ 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(無塩),油,じゃがいも,でんぷん, 砂糖	にんにく,たまねぎ,ピーマン,マッシュ ルーム(シトルト),にんじん,ホー ルコーン,グリーンピース,小松菜,オレ ンジューズ	543 kcal 22.2 g	
22 金	四川豆腐丼	○	春雨スープ 果物(冷凍みかん)	牛乳,豚肉,豆腐	米,麦,油,砂糖,でんぷん,ごま油,はるさ め	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ, 干ししいたけ,だけのご(氷煮),にら, えのきたけ,もやし,ねぎ,冷凍みかん	604 kcal 24.6 g	
25 月	麦ごはん	○	大豆入りクロック 塩だれ野菜 キャベツのみそ汁	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,もやし,小松菜,キャ ベツ,えのきたけ,しめじ,ねぎ	656 kcal 22.7 g	25日 5年移動教室
26 火	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	干ししいたけ,にんじん,たまねぎ,大根, ねぎ,小松菜,切干し大根,もやし,よもぎ (冷凍)	585 kcal 24.8 g	26日 5年移動教室
27 水	麦ごはん	○	いかの子リソース ナムル 豆腐と卵のスープ	牛乳,いか,豚肉,豆腐,鶏卵,カットわか め	米,麦,じゃがいも,でんぷん,油,ごま油, 砂糖,白いりごま	にんにく,しょうが,たまねぎ,ねぎ,もや し,にんじん,小松菜,だけのご(氷煮),干 ししいたけ	626 kcal 26.7 g	27日 5年移動教室
28 木	高野豆腐のそぼろ丼	○	田舎汁 果物(冷凍みかん)	牛乳,鶏肉,高野豆腐,削り節,豆腐	米,麦,油,砂糖,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,にんじん,干ししいたけ,ねぎ, さやいんげん,大根,しめじ,小松菜,冷凍 みかん	597 kcal 24.6 g	
29 金	ガルパンソ(ひよこ豆)の キーマカレーライス 運動会ガルパンソ! 献立	○	コーンとわかめのサラダ 果物(メロン)	牛乳,豚肉,ひよこまめ,カットわかめ	米,麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉,砂 糖	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ, ピーマン,キャベツ,きゅうり,ホー ルコーン,メロン	612 kcal 19.4 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】

- 1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(金) かつおの磯揚げ 初かつおは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。
- 15日(金) 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。
- 26日(火) 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個ずつ配りましょう。