5月　献立表

令和6年度

日	曜日	献　立　名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価 エネルギー kcal	栄養価 たんぱく質 g
1	水	**練りごま豆乳担々麺**　牛乳 もやしの中華和え　**ごま団子**　リクエスト給食	鶏肉 大豆 豆乳 牛乳 小豆	油 蒸し中華麺 ごま 白玉粉	にんにく しょうが たけのこ 玉葱 小松菜 もやし にんじん きゅうり	674	30.3
2	木	きのこご飯　牛乳　かつおの揚げ煮 沢煮椀　柏餅	油揚げ 鶏肉 のり 牛乳 かつお 豚肉	米 麦 でん粉 油 砂糖 ごま 柏餅	しめじ えのきたけ さやいんげん しょうが ごぼう にんじん 大根 小松菜	663	33.3
7	火	混ぜ込みビビンバ　牛乳　リクエスト給食 大豆と小魚の変わり揚げ　わかめスープ　**冷凍みかん**	鶏肉 大豆 たまご 牛乳 いりこ わかめ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま じゃがいも	にんにく しょうが たけのこ にんじん ぜんまい もやし 小松菜 玉葱 みかん	649	28.2
8	水	**豆腐のそぼろ煮丼**　牛乳 根菜汁　**サンフルーツ(甘夏)**　リクエスト給食	鶏肉 大豆 豆腐 たまご 牛乳	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま じゃがいも こんにゃく	玉葱 干ししいたけ にんじん キャベツ 小松菜 ごぼう 大根 サンフルーツ	604	24.8
9	木	**手作りメロンパン**　牛乳 カレーポトフ　卵とえびの海藻サラダ　リクエスト給食	牛乳 ベーコン 鶏肉 えび わかめ たまご	パン ホットケーキミックス バター 砂糖 油 じゃがいも ごま	セロリ にんじん 玉葱 キャベツ とうもろこし しょうが グリンピース もやし きゅうり	660	24.7
10	金	リクエスト給食 ミートソーススパゲティ　牛乳 しらすわかめサラダ　**アンザックビスケット**	鶏肉 大豆 牛乳 わかめ しらす干し	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 砂糖 オートミール	にんにく しょうが セロリ にんじん 玉葱 マッシュルーム トマト グリンピース キャベツ きゅうり	689	27.8
13	月	えびチャーハン　牛乳　手作りシューマイ ホタテ入り中華スープ　オレンジ	豚肉 えび たまご 牛乳 鶏肉 豆腐 ほたてがい	米 麦 油 砂糖 パン粉 でん粉 しゅうまいの皮 春雨	にんじん 干ししいたけ グリンピース 玉葱 しょうが 小松菜 えのきたけ オレンジ	616	29.5
14	火	ひじきごはん　牛乳 ふ入り肉じゃが煮　まめあじのサラサ揚げ	豚肉 ひじき 油揚げ 牛乳 豚肉	米 麦 油 ごま こんにゃく じゃがいも ふ でん粉	ごぼう にんじん 干ししいたけ さやいんげん 玉葱 しょうが	684	30.0
15	水	メキシカンライス　牛乳　タンドリーチキン チーズのふわふわスープ　りんご	ウィンナー 牛乳 鶏肉 ヨーグルト たまご ベーコン 粉チーズ	米 麦 油 パン粉	玉葱 にんじん マッシュルーム とうもろこし ピーマン 黄パプリカ 赤パプリカ にんにく しょうが チンゲンサイ りんご	594	24.5
16	木	きんぴらごはん　牛乳　**白身魚のごま天ぷら** 糸寒天のごま酢和え　じゃがもち汁　新メニュー	豚肉 油揚げ 牛乳 もうか 寒天 鶏肉	米 麦 油 砂糖 小麦粉 ごま じゃがいも でん粉	ごぼう にんじん さやいんげん しょうが 小松菜 もやし キャベツ 大根 干ししいたけ	648	29.3
17	金	**抹茶きなこ揚げパン**　牛乳　トマトシチュー **海藻サラダ**　**オレンジ**　リクエスト給食	きな粉 牛乳 鶏肉 大豆 海藻 豚肉	パン 油 砂糖 じゃがいも バター 小麦粉	しょうが にんじん 玉葱 パセリ キャベツ きゅうり オレンジ	649	24.8
20	月	ごはん　牛乳　レバーとポテトのオーロラ和え 磯あえ　たけのこのすまし汁　豆乳ゼリーの黒蜜がけ	牛乳 レバー のり 鰹節 鶏肉 わかめ 寒天 豆乳 生クリーム	米 麦 でん粉 油 砂糖 じゃがいも	しょうが 小松菜 キャベツ にんじん たけのこ 玉葱	654	23.6
21	火	ハヤシライス　牛乳 わかめサラダ　**小松菜入りドーナッツ**　リクエスト給食	鶏肉 牛乳 わかめ	米 麦 油 小麦粉 ごま マーガリン 砂糖 ホットケーキミックス	しょうが にんにく 玉葱 にんじん キャベツ マッシュルーム グリンピース もやし きゅうり 小松菜	686	21.9
22	水	白いんげん豆のトースト　牛乳　ブイヤベース ビーンズサラダ　**ナタデココ入りぶどうゼリー**　新メニュー	ハム いんげん豆 牛乳 えび あさり たら 鶏肉 うずら豆 粉寒天 いか	パン 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 マカロニ	玉葱 パセリ キャベツ にんじん セロリ トマト にんにく しょうが きゅうり ぶどうジュース	611	27.1
23	木	**マーボー焼きそば**　牛乳 大学豆　抹茶ミルクかん　新メニュー	鶏肉 豆腐 牛乳 大豆	蒸し中華麺 油 砂糖 でん粉 さつまいも 水あめ ごま 甘納豆	にんにく しょうが 玉葱 たけのこ にんじん ねぎ さやいんげん	711	32.3
24	金	リクエスト給食 **カツカレーライス**　ジョア(プレーン) キャベツのじゃこ和え　シャーベット(ソーダ味)	鶏肉 豚肉 乳酸菌飲料 しらす シャーベット	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも バター パン粉 砂糖 ごま	しょうが にんにく にんじん 玉葱 キャベツ	706	20.2
28	火	チキンライス　牛乳　チーズ入り卵焼き キャベツとじゃがいものスープ　メロン	鶏肉 牛乳 ハム たまご チーズ ベーコン	米 麦 油 じゃがいも	にんじん 玉葱 マッシュルーム グリンピース メロン しょうが キャベツ	613	26.3
29	水	じゃこわかめごはん　牛乳 魚の竜田揚げ　かきたま汁	しらす わかめ 牛乳 カゴカマス 鶏肉 たまご	米 麦 でん粉 油	しょうが にんじん 玉葱 えのきたけ 小松菜	579	27.5
30	木	フレンチトースト　牛乳 グリーンサラダ　チリコンカン	たまご 牛乳 豚肉 大豆	パン 砂糖 バター メープルシロップ 油 小麦粉	にんにく にんじん 玉葱 マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり アスパラガス	618	28.4
31	金	とうもろこしご飯　牛乳 魚とじゃがいもの揚げ煮　豆腐ときのこのスープ	青のり 牛乳 もうか 大豆 鶏肉 豆腐	米 麦 でん粉 油 じゃがいも 砂糖 ごま	とうもろこし しょうが にんじん さやいんげん 玉葱 えのきたけ しめじ 干ししいたけ 小松菜	609	25.8

※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。
※感染症予防のため、給食当番にマスクの準備と着用をお願いしています。