



5月 給食献立表



日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質
	<端午の節句にちなんだ献立> 5月5日の端午の節句に先駆け、旬のだけのごを使ったごはんや、デザートにはみたらし団子を作ります。					
1 金	たけのごはん	○	厚けすり節(さば),鶏こま肉,油揚げ	米,米粒麦,砂糖	にんじん,たけのご(水煮)	715 kcal
	魚の香味焼き		助宗たら	砂糖,ごま油	しょうが,にんにく,長ねぎ	34.4 g
	かぶのかきたま汁		厚けすり節(さば),鶏こま肉,冷凍豆腐,鶏卵		かぶ,えのきたけ,江戸菜	
	みたらし団子			冷凍白玉,砂糖,でん粉(片栗粉)		
	<開校記念日の献立> 開校記念日のお祝いに、ちらし寿司やから揚げを作ります。お楽しみに。					
7 木	五目ちらし寿司	○	昆布,油揚げ,厚けすり節(さば),鶏卵,きざみのり	米,米粒麦,砂糖,白すりごま,サラダ油	干椎茸,かんぴょう,にんじん	900 kcal
	鶏の唐揚げ		鶏肉	小麦粉,でん粉(片栗粉),揚げ油(大豆白絞油)	しょうが,長ねぎ	35.9 g
	おおかあえ		厚削り節(さば),かつお節		江戸菜,白菜,にんじん,もやし	
	すまし汁		厚けすり節(さば),鶏こま肉,かまぼこ		大根,にんじん,しめじ,江戸菜	
8 金	ココアトースト	○		食パン,マーガリン,砂糖,砂糖,ココア		800 kcal
	ポークビーンズ		豚こま肉,鶏がら,大豆	サラダ油,じゃが芋,砂糖,バター,小麦粉	にんじん,玉ねぎ,しょうが,ケチャップ,トマトピューレ,パセリ	31.7 g
	ツナサラダ		ツナ	サラダ油,砂糖	にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり,江戸菜	
11 月	海南鶏飯(ツガホー-ル炸鸡)	○	鶏がら,鶏こま肉	米,米粒麦,砂糖,でん粉(片栗粉)	長ねぎ,しょうが,ケチャップ,にんにく,キャベツ,きゅうり	811 kcal
	春雨スープ		鶏がら,鶏こま肉,冷凍豆腐	普通はるさめ	しょうが,にんじん,干椎茸,もやし,長ねぎ,江戸菜	32.2 g
	豆乳花(トールーフア)		粉寒天,豆乳,牛乳,生クリーム,きな粉	砂糖,黒砂糖		
12 火	セサミパン	○		セサミパン		730 kcal
	スパニッシュオムレツ		ベーコン,鶏卵,ミックスチーズ	サラダ油,じゃが芋	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム(水煮),青ピーマン,ホールトマト(缶)	31.8 g
	パリパリサラダ			サラダ油,砂糖,揚げ油(大豆白絞油),わんたんの皮	にんじん,きゅうり,キャベツ,もやし,玉ねぎ,冷)ホールコーン	
	豆乳と牛乳のコーンクリームスープ		鶏がら,鶏こま肉,豆乳,牛乳	コーンスターチ	しょうが,にんじん,玉ねぎ,クリームコーン,冷)ホールコーン,パセリ	
13 水	豚肉と野菜の細切り炒め丼	○	豚こま肉,鶏がら	米,米粒麦,サラダ油,でん粉(片栗粉),ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,たけのご(水煮),干椎茸,青ピーマン	771 kcal
	ワンタンスープ		鶏がら,鶏こま肉,鶏ひき肉	わんたんの皮,でん粉(片栗粉)	しょうが,にんじん,長ねぎ,もやし,江戸菜	28.2 g
14 木	スパゲティミートソース	○	豚ひき肉,大豆,粉チーズ	スパゲティ,サラダ油,バター,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,セロリ,にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム(水煮),ケチャップ,トマトピューレ,ホールトマト(缶),トマトペースト,パセリ	785 kcal
	バランスサラダ		芽ひじき,油揚げ	つきこんにゃく,でん粉(片栗粉),砂糖,サラダ油	江戸菜,にんじん,きゅうり,キャベツ,冷)ホールコーン	30.5 g
	くだもの				かんきつ類	
15 金	ごはん	○		米,米粒麦		801 kcal
	魚の竜田揚げ		さば	小麦粉,でん粉(片栗粉),揚げ油(大豆白絞油)	しょうが,長ねぎ	32.1 g
	のりあえ		厚削り節(さば),きざみのり		江戸菜,キャベツ,にんじん,もやし	
	豚汁		豚こま肉,厚けすり節(さば),赤みそ,白みそ,冷凍豆腐	サラダ油,こんにゃく,じゃが芋	ごぼう,にんじん,大根,長ねぎ,江戸菜	
18 月	グラタントースト	○	鶏こま肉,牛乳,ミックスチーズ	食パン,サラダ油,バター,小麦粉	玉ねぎ,冷)ホールコーン,パセリ	731 kcal
	白いんげん豆入りポトフ		ベーコン,豚こま肉,鶏がら,白いんげん豆	サラダ油,じゃが芋	セロリ,にんじん,玉ねぎ,しょうが,キャベツ,パセリ	32.9 g
	くだもの				かんきつ類	

19 火	ブルコギ丼		豚こま肉,赤みそ	米,米粒麦,サラダ油,砂糖,ごま油,白すりごま,でん粉(片栗粉)	にんにく,長ねぎ,にんじん,玉ねぎ,だいずもやし,にら	774 kcal
	サムゲタン風スープ	○	鶏がら,鶏こま肉	もち米	しょうが,にんにく,にんじん,大根,干椎茸,しめじ,長ねぎ,江戸菜	29.3 g
	くだもの				かんきつ類	
20 水	けんちんうどん	○	厚けすり節(さば),昆布,鶏こま肉,焼き竹輪	冷凍うどん,サラダ油,こんにゃく,じゃが芋,でん粉(片栗粉)	ごぼう,にんじん,大根,しめじ,長ねぎ,江戸菜	688 kcal
	ししゃもの磯辺揚げと竹輪の紅生姜揚げ		子持ちししゃも,あおさ粉,鶏卵,焼き竹輪	小麦粉,揚げ油(大豆白絞油)	しょうが(酢漬)	30.5 g
21 木	ごはん			米,米粒麦		807 kcal
	魚のみそマヨ焼き	○	めばる,白みそ,牛乳	サラダ油,マヨネーズ(イgg'卵不使用)	玉ねぎ,しめじ,江戸菜	32.8 g
	切干大根のきんぴら		焼き竹輪,芽ひじき,厚けすり節(さば)	ごま油,つきこんにゃく,砂糖,白いりごま	切干し大根,にんじん,ごぼう	
	みそ汁		厚けすり節(さば),冷凍豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ,カットわかめ	じゃが芋	長ねぎ	
22 金	カレーライス		鶏がら,鶏こま肉	米,米粒麦,サラダ油,バター,小麦粉,じゃが芋,でん粉(片栗粉)	しょうが,にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじん,ケチャップ	830 kcal
	飲むヨーグルト(ブルー)		飲むヨーグルト(ブルー)			23.4 g
	チーズサラダ		ダイスチーズ	サラダ油,砂糖	キャベツ,もやし,にんじん,冷)ホールコーン,玉ねぎ,江戸菜	
	くだもの				かんきつ類	
26 火	チリビーンズドック	○	大豆,鶏ひき肉,ミックスチーズ	コッペパン,サラダ油,バター,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,トマトピューレ,ケチャップ,パセリ	702 kcal
	かぼちゃのサラダ			マヨネーズ(イgg'卵不使用),砂糖,白すりごま	かぼちゃ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ	29.5 g
	洋風たまごスープ		鶏がら,ベーコン,鶏卵	じゃが芋,でん粉(片栗粉)	しょうが,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,パセリ	
27 水	ごはん			米,米粒麦		784 kcal
	いわしのさんが焼き	○	いわしすり身,豚ひき肉,芽ひじき,鶏卵,赤みそ	砂糖,パン粉,白すりごま	長ねぎ,しょうが	34.2 g
	ごまあえ		厚削り節(さば)	白練りごま,白すりごま,白いりごま,砂糖	キャベツ,にんじん,もやし,江戸菜	
	豚汁		豚こま肉,厚けすり節(さば),赤みそ,白みそ,冷凍豆腐	サラダ油,こんにゃく,じゃが芋	ごぼう,にんじん,大根,長ねぎ,江戸菜	
28 木	焦がしバターコーンライスの			米,米粒麦,バター	冷)ホールコーン	790 kcal
	タンドリーチキン添え	○	鶏肉,ヨーグルト		ケチャップ,にんにく,しょうが	29.4 g
	カリカリポテトのサラダ			サラダ油,砂糖,揚げ油(大豆白絞油),じゃが芋	にんじん,きゅうり,キャベツ,もやし,玉ねぎ,冷)ホールコーン	
	ミネストローネスープ		ベーコン,鶏こま肉,鶏がら,白いんげん豆	サラダ油,マカロニ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,かぼちゃ,しめじ,キャベツ,ホールトマト(缶),パセリ	
29 金	五目あんかけ焼きそば	○	豚こま肉,鶏がら,うすら卵	サラダ油,蒸し中華めん,砂糖,でん粉(片栗粉),ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ,だけのこと(氷煮),もやし,キャベツ,チンゲンサイ	754 kcal
	青のりビーンズポテト		大豆,あおさ粉	でん粉(片栗粉),揚げ油(大豆白絞油),じゃが芋		31.8 g
	くだもの				かんきつ類	

お知らせ

- ・行事や食材購入の都合により、献立や材料が変更になる場合があります。ご了承ください。特に野菜やくだものは、天候等による不作、価格高騰などの理由で、急きょ変更になることがあります。
- ・料理別に使用食材を記載しています。(調味料の記載はありません)

<今月の献立から>

- ・1日は、少し早いですが「端午の節句」を、7日は、「開校記念日」をお祝いする献立です。
- ・果物は、4月に引き続き、旬のいろいろな種類のかんきつ類を提供します。