



# 5月給食予定献立表

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	
八十八夜							
1	木	ごまみそうどん しめじ和え 抹茶ケーキ	○	ぎゅうにゅう とりにく みそ たまご 調理用牛乳	うどん あぶら さとう ごま こむぎこ パター あまなつとう	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン こまつな もやし しめじ	599 Kcal 24.5 g 21.1 g 3.0 g
開校記念日							
2	金	三色そばろ丼 すまし汁 紅白ゼリー	○	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ かんてん 調理用牛乳	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ふ	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん えのきたけ ねぎ こまつな いちご レモン	669 Kcal 29.5 g 22.1 g 1.9 g
5/5 こどもの日							
7	水	中華おこわ パリパリサラダ 中華風たまごスープ	○	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく たまご	こめ もちごめ ごま あぶら さとう こまあぶら じゃがいも ワントンのかわ	ねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ クリームコーン パセリ	597 Kcal 21.9 g 17.7 g 2.5 g
フランスの料理							
8	木	ロールパン マカロニグラタン グリーンサラダ	○	ぎゅうにゅう えび とりにく 調理用牛乳 チーズ	ロールパン マカロニ あぶら バター こむぎこ パンこ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり	602 Kcal 25.8 g 25.2 g 2.5 g
9	金	ごはん 鮭の照り焼き カレーきんぴら みそ汁	○	ぎゅうにゅう さけ ふたにく とうふ みそ わかめ	こめ さとう でんぷん あぶら じゃがいも こんにゃく	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ	590 Kcal 27.2 g 18.3 g 2.8 g
12	月	ミックスピラフ じゃがいものケチャップ和え 野菜スープ	○	ぎゅうにゅう えび とりにく みそ	こめ パター あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン ピーマン かぶ	572 Kcal 20.1 g 18.0 g 2.7 g
13	火	ごはん 白身魚のチリソース 中華サラダ なら玉スープ	○	ぎゅうにゅう たら たまご	こめ あぶら こむぎこ さとう でんぷん こまあぶら	にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン たまねぎ もやし なら	571 Kcal 25.1 g 18.3 g 2.1 g
14	水	パンナショガートースト 春キャベツのシチュー ブロッコリーとツナのサラダ	○	ぎゅうにゅう とりにく ツナ 調理用牛乳 クリーム	パン パター あぶら じゃがいも さとう	セロリー たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ ブロッコリー	569 Kcal 23.5 g 25.1 g 2.7 g
15	木	五目醤油ラーメン 野菜チップス セミノール	○	ぎゅうにゅう ふたにく ほたて	むしちゅうかめん あぶら でんぷん さとう さつまいも じゃがいも	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ ねぎ セミノール(かんきつ)	581 Kcal 22.0 g 18.6 g 2.6 g
16	金	ごはん ひじきふりかけ 豚肉とじゃがいものみそ煮 じゃこの和風サラダ	○	ぎゅうにゅう ひじき ふたにく みそ ちりめんじゃこ	こめ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも ごま こまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ キャベツ こまつな ホールコーン	560 Kcal 23.7 g 13.8 g 2.2 g
高知県の料理							
19	月	かつおめし 豆乳豚汁 いも天	○	ぎゅうにゅう かつお ふたにく あぶらあげ みそ とうにゅう	こめ さとう ごま さつまいも こむぎこ	しょうが ねぎ ごぼう にんじん だいこん はくさい こまつな	602 Kcal 21.2 g 16.1 g 1.9 g
20	火	ごはん おろしハンバーグ もやし和え みそ汁	○	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ みそ わかめ	こめ あぶら パンこ さとう こまあぶら ごま	たまねぎ だいこん もやし にんじん きゅうり えのきたけ キャベツ	566 Kcal 24.7 g 18.7 g 3.0 g
21	水	ピザトースト ポトフ フルーツヨーグルト	○	ぎゅうにゅう ハム チーズ とりにく ヨーグルト	パン あぶら さとう じゃがいも	にんにく ホールトマト たまねぎ エリンギ ピーマン セロリー にんじん キャベツ かぶ みかん缶 もも缶 りんご缶	599 Kcal 26.8 g 24.4 g 2.4 g
22	木	ごはん 豆腐の中華煮 わかめゴマドレサラダ	○	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	こめ あぶら さとう でんぷん こまあぶら ごま	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ たけのこ きゅうり もやし ホールコーン	565 Kcal 24.2 g 18.4 g 2.2 g
23	金	鮭とアスパラのクリームパスタ 青菜のコーンサラダ 河内晩柑	○	ぎゅうにゅう さけ 調理用牛乳 クリーム チーズ	スパゲッティ あぶら パター こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ アスパラガス キャベツ こまつな ホールコーン かわちばんかん	575 Kcal 24.5 g 22.3 g 1.7 g
1年生 そらまめのさやむき体験							
26	月	ごはん 鯖の香味焼き ゆでそらまめ さつまい汁	○	ぎゅうにゅう さば みそ なまあげ とりにく	こめ さつまいも こんにゃく	しょうが ねぎ そらまめ だいこん にんじん ねぎ こまつな	641 Kcal 27.8 g 26.2 g 1.9 g
5/27 小松菜の日							
27	火	こぎつね寿司 小松菜のごま和え 沢煮わん	○	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご のり ふたにく	こめ さとう あぶら ごま ねりごま	にんじん れんこん こまつな ほししいたけ かんぴょう はくさい たけのこ ごぼう だいこん みつば	570 Kcal 21.2 g 23.1 g 2.5 g
28	水	ガーリックトースト ポークビーンズ 炒り卵入りサラダ	○	ぎゅうにゅう ふたにく だいす チーズ たまご	パン パター あぶら じゃがいも さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん ホールトマト キャベツ きゅうり	588 Kcal 26.1 g 26.3 g 2.7 g
29	木	けんちんうどん 豆じゃこ 甘夏	○	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ だいす かえりにほし	うどん さといも さとう こんにゃく ごま でんぷん あぶら さつまいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ あまなつ	561 Kcal 23.4 g 22.6 g 2.8 g
体育学習発表会応援メニュー							
30	金	チキンカツカレー コーンサラダ メロン	○	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら じゃがいも パター こむぎこ さとう パンこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー ホールコーン メロン	656 Kcal 23.3 g 19.2 g 2.3 g

※栄養価は3・4年生のものです。1・2年生は0.9倍、5・6年生は1.1倍です。  
 ※購入物資の都合により、献立の内容を変更することがありますので、ご了承ください。  
 ★2日 開校記念日をお祝いして、紅白ゼリー（手作りいちごソースをのせたミルクゼリー）を作ります。  
 ★7日 関西地方を中心に、こどもの日には「ちまき」を食べる風習があります。給食では竹の皮で包むのが難しいので、ちまきの中身であるおこわを炊きます。  
 ★8日 グラタンはフランス生まれの料理です。焼きすぎて焦がした部分を食べたところ、それがおいしかった、という偶然から生まれた料理だと言われています。  
 ★19日 高知県といえば、かつおが有名です。かつおめしは、たれで甘辛く煮たかつおを、炊きたてのごはんに混ぜて作ります。  
 いも天は、さつまいもにほんのり甘い衣をつけ、さくっと揚げたものです。「土佐の日曜日」で人気の、昔ながらの素朴なおやつです。