



5月の献立表

本校ホームページ「おいしい給食」で日々の給食を載せています



日	曜	きゅうしょくの こんだて	牛乳	ちやくやく ほねになる	ねつやちからの もとなる	からだのちょうしを ととのえる	味や香りを つける	家で取り たい食品	エネル ギー kcal
				あか	きいろ	みどり			
1	金	ご飯 さけの塩焼き じゃがいものきんぴら 春野菜のとん汁 	緑茶	鮭、鶏肉、豆乳、豚肉、かまぼこ、生揚げ	米、ごま油、こんにゃく、じゃがいも、油、ごま	にんじん、ごぼう、はくさい、だいこん、えのき、葉ねぎ	しょうゆ、みりん、赤みそ、白みそ	牛乳	522
7	木	★おどろきの目★ 中華ちまき 春雨サラダ 中華風コーンスープ 果物（清見オレンジ） 		ベーコン、豚肉、ほたて、ハム、わかめ、たまご、牛乳	もち米、米、油、ごま油、はるさめ	しょうが、ねぎ、干しいたけ、にんじん、たけのこ、きゅうり、もやし、玉葱、えのき、コーン、こまつな、オレシ	塩、酒、しょうゆ、みりん、酢、こしょう、だし：とりがら、干しいたけ	小魚	594
8	金	ご飯 チキンチキンごぼう 沖縄みそ汁 果物（不知火）		鶏肉、豚肉、豆腐、かまぼこ、牛乳	米、じゃがいも、米粉、でん粉、油、ごま、油	にんにく、しょうが、ごぼう、えだまめ、にんじん、玉葱、もやし、シラス、オレシ	こしょう、酒、しょうゆ、みりん、赤みそ、白みそ、だし：煮干し	卵	636
11	月	2年生がグリンピースをむきます😊 豆ご飯 グリルチキン甘夏風味 さやえんどうの土佐和え スナックえんどうの麦みそ汁 		鶏肉、わかめ、かつお節、大豆、牛乳	米、豆乳バター、はちみつ、でん粉、じゃがいも	グリンピース、にんにく、甘夏、さやえんどう、こまつな、にんじん、えのき、もやし、しめじ、玉葱、スナックえんどう	塩、こしょう、しょうゆ、酢、麦みそ、だし：昆布、さば削り	魚介類	536
12	火	ご飯【新潟上越こしいぶき】 カレーのから揚げみぞれソースがけ 切干大根のふくめ煮 長いもとなめこのみそ汁		かれい、鶏肉、油揚げ、竹輪、豆乳、わかめ、牛乳	米、米粉、でん粉、油、ごま油、こんにゃく、ながいも、しらたき	だいこん、レモン、にんじん、干しいたけ、切干大根、さやいんげん、なめこ、ねぎ、こまつな	酢、塩、こしょう、薄口しょうゆ、みりん、しょうゆ、酒、赤みそ、だし：さば削り、昆布、干しいたけ	果物	579
13	水	ご飯 衣笠煮 もずくのツルツルあえ 黒糖うぶく		油揚げ、たまご、鶏肉、もずく、じゃこ、豆乳、牛乳	米、でん粉、じゃがいも、あられい、豆乳バター、黒糖	にんじん、干しいたけ、玉葱、ねぎ、みつば、こまつな、えのき、きゅうり、コーン、パプリカ、レモン	みりん、しょうゆ、酒、酢、薄口しょうゆ、塩、だし：かつお節、昆布、干しいたけ	乳製品	626
14	木	カレーうどん 新玉ねぎとアスパラのかき揚げ はるキャベツのゆかりあえ カルピスボンチ		鶏肉、じゃこ、ハム、寒天、ヨーグルト、カルピス、牛乳	うどん、でん粉、小麦粉、米粉、じゃがいも、油、ごま油	にんじん、干しいたけ、玉葱、ねぎ、アスパラガス、コーン、玉葱、キャベツ、だいこん、きゅうり、レモン、ゆかり、桃缶、ハイ缶、りんご	塩、しょうゆ、みりん、ターメリック、カレー粉、塩、だし：さば削り、昆布	豆製品	560
15	金	てり焼きチキンバーガー 青のりじゃこポテト ミネストローネ 果物（セミノールオレンジ）		かえりいわし、青のり、鶏肉、大豆、豆乳、牛乳	パン、でん粉、じゃがいも、油、マカロニ	キャベツ、玉葱、しょうが、セロリ、にんじん、トマトジュース、トマト缶、パセリ、オレシ	塩、カレー粉、塩こうじ、こしょう、みりん、しょうゆ、だし：とりがら	卵	610
18	月	ご飯 スンドゥブチゲ バンバンジーサラダ 果物（清見オレンジ）		豚肉、豆腐、鶏肉、わかめ、牛乳	米、油、じゃがいも、でん粉、ごま油、練りごま、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、干しいたけ、玉葱、ねぎ、はくさい、キムチ、にら、もやし、きゅうり、オレシ	酒、塩、こしょう、みりん、しょうゆ、酢、豆板醤、だし：とりがら	きのこ	629
19	火	ご飯 ポテトとレバーのマリアナソース はりはりゆで野菜 ふわふわ卵スープ 		豚レバー、大豆、じゃこ、ハム、たまご、チーズ、牛乳	米、でん粉、じゃがいも、油、春雨、ごま油、パン粉	にんにく、しょうが、切干大根、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱、こまつな	酒、しょうゆ、カレー粉、ワイン、ケチャップ、トマト缶、ウスターソース、酢、薄口しょうゆ、塩、からし、だし：とりがら	魚介類	656
20	水	冷やし豆乳担々麺 根菜チップス 果物（小玉すいか） 		豚肉、鶏肉、高野豆腐、豆乳、牛乳	中華めん、ごま、ごま油、じゃがいも、さつまいも、油	しょうが、にんにく、干しいたけ、にんじん、玉葱、こまつな、れんこん、小玉すいか	しょうゆ、みりん、ラー油、赤みそ、豆みそ、塩、だし：とりがら、干しいたけ	いも類	672
21	木	ごはん タンドリーさば ひゅうがなつとチーズのサラダ とうふと小松菜の赤だし		さば、チーズ、油揚げ、豆腐、牛乳	米、油	にんにく、しょうが、玉葱、レモン、キャベツ、きゅうり、ひゅうがなつ、こまつな、パプリカ、だいこん	塩、こしょう、酢、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、ターメリック、カレー粉、塩、しょうゆ、赤みそ、豆みそ、だし：煮干し	豆製品	583
22	金	山菜おこわ 新じゃがのそぼろ煮 トマトとしらすのかき玉汁 果物（バレンシアオレンジ） 		鶏肉、豆腐、たまご、じゃこ、牛乳	米、もち米、じゃがいも、油、でん粉、こんにゃく	わらび、たけのこ、ぜんまい、干しいたけ、さやえんどう、にんじん、玉葱、たけのこ、グリンピース、トマト、オレシ	薄口しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、だし：さば削り、昆布、干しいたけ	乳類	594
25	月	五穀米ご飯 春キャベツの塩マーボー こまつなサラダ 抹茶きなこボーロ		高野豆腐、豚肉、鶏肉、豆腐、ツナ、チーズ、きな粉、豆乳、牛乳	米ひえ、あわ、麦、黒米、油、でん粉、ごま油、豆乳バター、米粉、小麦粉	にんにく、しょうが、干しいたけ、にんじん、玉葱、ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、コーン	しょうゆ、みりん、塩、ゆずこしょう、酢、こしょう、抹茶、だし：とりがら、干しいたけ	果物	681
26	火	★わかめがくしきゅうしょく★ わかめごはん ししゃものスティック揚げ くきわかめのピリリいためめかたま汁 		わかめ、ししゃも、鶏肉、くきわかめ、かまぼこ、たまご、めかたわかめ、牛乳	米、ごま、練りごま、春巻きの皮、油、こんにゃく、でん粉	にんにく、しょうが、にんじん、えのき、たけのこ、玉葱	塩、カレー粉、しょうゆ、酒、一味とうがらし、薄口しょうゆ、こしょう、だし：かつお節、昆布	果物	579
27	水	ご飯 ゼリーフライ プルコギ炒め 春白菜と春雨のみそ汁		おから、豆乳、豚肉、生揚げ、牛乳	米、じゃがいも、米粉、油、でん粉、ごま油、はるさめ	にんじん、玉葱、ねぎ、にんにく、しょうが、キムチ、もやし、ピーマン、にら、はくさい、こまつな	塩、中濃ソース、酒、しょうゆ、こしょう、赤みそ、白みそ、だし：煮干し	魚介類	615
28	木	焼きカレーパン ベーコンきのこサラダ ゴロツと野菜のポトフ 果物（ブルーベリー）		鶏肉、牛肉、豆乳、ベーコン、豚肉、いんげん豆、牛乳	パン、油、小麦粉、でん粉、パン粉、豆乳バター、じゃがいも	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、えのき、しいたけ、まいたけ、しめじ、キャベツ、こまつな、きゅうり、パプリカ、レモン、セロリ、ブルーベリー	クミン、コリアンダー、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、しょうゆ、こしょう、塩、酢、からし、塩こうじ、こしょう、だし：とりがら、ペーリーフ	いも類	609
29	金	★はやくらべきゅうしょく★ ぶっかけ深川めし ちくわのカレーにんじん揚げ ささみの梅じそあえ 食べ比べメロン（2種類）		あさり、油揚げ、ちくわ、鶏肉、牛乳	米、麦、小麦粉、米粉、でん粉、油、ごま油	ねぎ、しょうが、にんじん、きゅうり、切干大根、はくさい、ねり梅、しそ葉、メロン	酒、みりん、ペーキングパウダー、カレー粉、赤みそ、白みそ、しょうゆ、酢、だし：昆布、さば削り	緑黄色野菜	585

※ 献立は都合により予告なく変更する場合があります。 ◆エネルギー量は3、4年生のもです。