



5月 献立予定表



日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 小学校(中) エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
		(黄) おもにエネルギーのもとになる		(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる			
		おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC		
		穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物		
1	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそだれかけ さきみとだいごんのうめドレッシングサラダ かきたまじる			牛乳		しょうが しょうゆ・酒・みりん ねり梅・酢・しょうゆ 塩・しょうゆ・酒	615 28.1 2.2	
2	金	くろパン ぎゅうにゅう チリピーンズ ブロッコリーとコーンのサラダ	じゃがいも 油	豚肉・フランクフルト 大豆・ミックスピーンズ		にんじん・トマト にんじん・にら ブロッコリー・にんじん	玉ねぎ・にんにく キャベツ・とうもろこし	624 24.5 1.9	
7	水	はちみつパン ぎゅうにゅう フレンチオムレツ マカロニサラダ にくだんごとやさいのスープに			牛乳			617 24.9 2.3	
8	木	ごはん ぎゅうにゅう おろしハンバーグ ツナともやしをあえもの わかたけじる			牛乳		しょうゆ・みりん 酢・しょうゆ・塩	613 25.7 2.2	
9	金	こぎつねごはん ぎゅうにゅう もうかフライ ごまあえ			牛乳		しょうゆ・みりん しょうゆ	632 27.9 1.7	
12	月	ごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかに はるさめサラダ			牛乳		しょうが・玉ねぎ・大根 酒・しょうゆ・オイスターソース 酢・しょうゆ・塩・こしょう	629 23.4 1.8	
13	火	ごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに きりぼしだいごのいために とんじる			牛乳		しょうゆ・酒	665 25.2 2.2	
14	水	スパゲッティナポリタン ぎゅうにゅう コロッケ ツナまめマヨサラダ			牛乳		しょうゆ・酒 ワイン・塩・こしょう しょうゆ・みりん	666 27.4 2.2	
15	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのスタミナため ちゅうかスープ			牛乳		しょうゆ・みりん 酒・オイスターソース 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	621 26.3 1.9	
16	金	レーズンパン ぎゅうにゅう こめこのフライドチキン カリカリだいごサラダ ミネストローネ			牛乳		ワイン・塩・ガーリックパウダー・こしょう 酢・塩・こしょう キャベツ・コンソメ・こしょう	615 27.9 1.9	
19	月	ごはん ぎゅうにゅう かつおとじゃがいものごまがらめ いそかあえ とうふのみそじる			牛乳		しょうが しょうゆ・酒・みりん しょうゆ	663 26.1 1.9	
20	火	ごはん ぎゅうにゅう おやこに そくせきづけ てづくりふりかけ			牛乳		しょうゆ・みりん 塩	619 29.5 2.0	
21	水	コッペパン チョコクリーム ぎゅうにゅう チンゲンサイのクリームに ガーリックドレッシングサラダ			牛乳		しょうゆ・みりん しょうゆ	620 27.1 1.9	
22	木	コーンピラフ ぎゅうにゅう しろみぎかなのフライ チーズいりこまつなサラダ			牛乳		コンソメ・塩・こしょう	609 26.6 1.8	
23	金	ソフトメン ぎゅうにゅう ごもくじる(うどんよう) ちくわのてんぷら からしあえ			牛乳		酒・みりん・しょうゆ・塩	608 26.4 2.1	
26	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとあつあげのうまに おひたし なつとう			牛乳		しょうゆ・みりん しょうゆ	634 25.3 1.8	
27	火	ごはん ぎゅうにゅう ほうぎょうざ はるさめのこまいため キムチスープ			牛乳		しょうゆ・塩・こしょう しょうゆ・塩・こしょう しょうゆ・みりん 塩・こしょう・中華だし	622 23.8 1.9	
28	水	ミルクパン ぎゅうにゅう あじのフリッター パンネアラピータ やさいスープ アセロラゼリー			牛乳		キャベツ・コンソメ・こしょう キャベツ・玉ねぎ	622 25.1 2.1	
29	木	ごはん ぎゅうにゅう ビーフカレー かんでいりヘルシーサラダ			牛乳		ワイン・カレールー・ソース 酢・しょうゆ・塩・こしょう	646 24.4 2.1	
30	金	まっちゃきなこあげパン ぎゅうにゅう レモンドレッシングサラダ ワンドラップ ヨーグルト			牛乳		塩・こしょう 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	636 25.6 2.1	

※ 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。 ※ 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。
※ パーコン、ハム、ウインナー、フランクフルトは乳・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。



5月 献立予定表



日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 中学校生徒 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
		(赤) おもに体をつくるものになる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
1 木	ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ ささみと大根の梅ドレッシングサラダ かきたま汁		牛乳		しょうが 大根 玉ねぎ・えのきたけ	米 砂糖 はちみつ でんぷん		しょうゆ・酒・みりん ねり梅・酢・しょうゆ 塩・しょうゆ・酒	800 34.1 2.6
2 金	黒パン 牛乳 チリピーズ ブロッコリーとコーンのサラダ		牛乳	にんじん・トマト にんじん・にら	玉ねぎ・にんにく キャベツ・とうもろこし	じゃがいも 油		ケチャップ・コンソメ・塩 こしょう・ソース・チリパウダー 酢・塩・こしょう	826 30.6 2.3
7 水	はちみつパン 牛乳 プレーンオムレツ マカロニサラダ 肉だんご野菜のスープ煮		牛乳		キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・大根	マカロニ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ・油	酢・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	813 31.1 3.0
8 木	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ ツナともやしのあえ物 若竹汁		牛乳		大根 もやし・キャベツ たけのこ・長ねぎ・えのきたけ	米 砂糖 砂糖		しょうゆ・みりん 酢・しょうゆ・塩	797 30.2 2.6
9 金	こぎつねごはん 牛乳 もうかフライ ごまあえ		牛乳	にんじん にんじん	切干大根・しいたけ キャベツ・もやし	米・砂糖 油 ごま		しょうゆ・みりん しょうゆ	805 33.8 2.1
12 月	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 春雨サラダ		牛乳	にんじん・チンゲンサイ 小松菜・にんじん	しょうが・玉ねぎ・大根 もやし・とうもろこし	砂糖・でんぷん 春雨	油・ごま油	酒・しょうゆ・オイスターソース 酢・しょうゆ・塩・こしょう	812 28.2 2.1
13 火	ごはん 牛乳 さんまの生姜煮 切り干し大根の炒め煮 豚汁		牛乳		切干大根・しいたけ にんじん・小松菜 長ねぎ	米 砂糖 砂糖	油	しょうゆ・酒 しょうゆ・酒	847 29.9 2.5
14 水	スパゲッティナポリタン 牛乳 コロッケ ツナ豆マヨサラダ		牛乳	チーズ・寒天 にんじん ピーマン・トマト	玉ねぎ・エリンギ・にんにく キャベツ	スパゲッティ 油 野菜コロッケ	油 ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ・ソース ワイン・塩・こしょう しょうゆ・こしょう・からし しょうゆ・こしょう・からし	797 32.3 2.7
15 木	ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒め 中華スープ		牛乳	にんじん・にら 小松菜・にんじん	玉ねぎ・キャベツ たけのこ・にんにく 長ねぎ・しいたけ	米 砂糖・でんぷん 春雨	油 ごま油	しょうゆ・みりん 酒・オイスターソース 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	804 31.7 2.2
16 金	レーズンパン 牛乳 米粉のフライドチキン カリカリ大豆サラダ ミネストローネ		牛乳			米粉・でんぷん 油 油 じゃがいも		ワイン・塩・ガーリックパウダー・こしょう 酢・塩・こしょう ケチャップ・コンソメ・こしょう	828 35.3 2.6
19 月	ごはん 牛乳 かつおとじゃがいものごまがらめ 磯香あえ 豆腐のみそ汁		牛乳		しょうが キャベツ 大根・長ねぎ・えのきたけ	米 じゃがいも・砂糖 油・ごま		しょうゆ・酒・みりん しょうゆ	852 31.3 2.3
20 火	ごはん 牛乳 親子煮 即席漬 手作りふりかけ		牛乳	にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・しいたけ キャベツ	じゃがいも しらたき・砂糖	油	しょうゆ・みりん 塩 しょうゆ・酒	803 35.7 2.3
21 水	コッペパン チョココリーム 牛乳 チンゲン菜のクリーム煮 ガーリックドレッシングサラダ		牛乳		玉ねぎ・とうもろこし キャベツ・にんにく しょうが	コッペパン チョコクリーム じゃがいも・小麦粉 油	油 バター	塩・こしょう しょうゆ・みりん	801 33.5 2.6
22 木	コーンピラフ 牛乳 白身魚のフライ チーズ入り小松菜サラダ		牛乳	にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・エリンギ とうもろこし・枝豆 キャベツ	米 油	油	コンソメ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう	799 33.3 2.2
23 金	ソフトメン 牛乳 五目汁(うどん用) ちくわの天ぷら からしあえ		牛乳		玉ねぎ・長ねぎ・ごぼう・しいたけ	ソフトめん 天ぷら粉		酒・みりん・しょうゆ・塩 しょうゆ・からし	849 34.3 2.8
26 月	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのうま煮 おひたし 納豆		牛乳	にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・大根 キャベツ・もやし	こんにゃく・砂糖 でんぷん	油	しょうゆ・みりん しょうゆ	822 31.2 2.2
27 火	ごはん 牛乳 棒ぎょうざ 春雨のごま炒め キムチスープ		牛乳	小松菜・にんじん にんじん・にら	とうもろこし キャベツ・長ねぎ・えのきたけ	米 春雨・砂糖 ごま油・ごま		しょうゆ・塩・こしょう キムチの素・しょうゆ・みりん 塩・こしょう・中華だし	789 27.9 2.1
28 水	ミルクパン 牛乳 あじのフリッター パンネアラビアータ 野菜スープ アセロラゼリー		牛乳		玉ねぎ・にんにく キャベツ・玉ねぎ	ミルクパン パンネ じゃがいも アセロラゼリー	油	ケチャップ・こしょう・一味唐辛子 コンソメ・塩・こしょう	813 31.0 2.8
29 木	ごはん 牛乳 ビーフカレー 寒天入りヘルシーサラダ		牛乳	にんじん 小松菜・にんじん	にんにく・しょうが・玉ねぎ キャベツ	じゃがいも 油		ワイン・カレールウ・ソース 酢・しょうゆ・塩・こしょう	834 29.5 2.4
30 金	抹茶きなこ揚げパン 牛乳 レモンドレッシングサラダ ワンドラスープ ヨーグルト		牛乳	抹茶 小松菜・にんじん にんじん・チンゲンサイ		コッペパン・砂糖 砂糖 油 ヨーグルト		塩・こしょう 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	814 31.3 2.8

※ 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。 ※ 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。
※ パーコン、ハム、ウインナー、フランクフルトは乳・卵抜きのお肉アレルギー対応品を使用しています。