



5月 献立予定表



日 曜	献立名	使用する食品名						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			調味料他
		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	米						629 23.4 1.8	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	とうふのちゅうかに はるさめサラダ	砂糖・でんぷん 春雨	油・ごま油 油	豆腐・豚肉		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		酒・しょうゆ・オイスターソース 酢・しょうゆ・塩・こしょう
2 金	こぎつねごはん	米・砂糖		鶏肉・油揚げ		にんじん	切干大根・しいたけ	しょうゆ・みりん	632 27.9 1.7
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	もうかフライ ごまあえ		油 ごま	◇もうかフライ		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ	
7 水	ごはん	米						646 24.4 2.1	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ビーフカレー かんでんいりヘルシーサラダ	じゃがいも	油	牛肉 まぐろ油漬		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		ワイン・カレールウ・ソース 酢・しょうゆ・塩・こしょう
8 木	まっちゃきなこあげパン	◇コッペパン・砂糖	油	きな粉			抹茶		636 25.6 2.1
	ぎゅうにゅう					牛乳			
	レモンドレッシングサラダ ワンタンスープ ヨーグルト	砂糖 ◇ワンタン	油	鶏ささみ水煮 豚肉		小松菜・にんじん にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・レモン(果汁) 長ねぎ・もやし・えのきだけ	塩・こしょう 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	
9 金	ごはん	米						613 25.7 2.2	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	おろしハンバーグ ツナともやしのあえもの わかたけじる	砂糖 砂糖	油	◇ハンバーグ まぐろ油漬 豆腐・みそ		にんじん にんじん	大根 もやし・キャベツ だけのご・長ねぎ・えのきだけ		しょうゆ・みりん 酢・しょうゆ・塩
12 月	ミルクパン	◇ミルクパン							622 25.1 2.1
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	あじのフリッター パンネアラビアータ やさしいスープ アセロラゼリー		油	◇あじフリッター ベーコン 鶏肉		にんじん にんじん・小松菜	玉ねぎ・にんにく キャベツ・玉ねぎ	ケチャップ・こしょう・一味唐辛子 コンソメ・塩・こしょう	
13 火	ごはん	米						634 25.3 1.8	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ぶたにくとあつあげのうまに おひたし なっとう	こんにゃく 砂糖・でんぷん	油	豚肉・生揚げ		にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・大根 キャベツ・もやし		しょうゆ・みりん しょうゆ
14 水	ソフトメン	◇ソフトめん							608 26.4 2.1
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ごもくじる(うどんよう) ちくわのてんぷら からしあえ		油	豚肉・油揚げ ちくわ ハム		にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・長ねぎ・ごぼう・しいたけ キャベツ・もやし	酒・みりん・しょうゆ・塩 しょうゆ・からし	
15 木	ごはん	米						622 23.8 1.9	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ぼうぎょうざ はるさめのごまいため キムチスープ	春雨・砂糖	ごま油・ごま	◇棒ぎょうざ 鶏肉・生揚げ		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 えのきだけ		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
16 金	ごはん	米						665 25.2 2.2	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	さんまのしょうがに きりほしだいこんのいために とんじる	砂糖 じゃがいも	油	◇さんまの生姜煮 油揚げ 豚肉・豆腐・みそ		にんじん にんじん・小松菜	切干大根・しいたけ 長ねぎ		しょうゆ・酒
19 月	くろパン	◇黒パン							624 24.5 1.9
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	チリビーンズ 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・◇ミックスビーンズ		にんじん・トマト 大豆・◇ミックスビーンズ	玉ねぎ・にんにく キャベツ・とうもろこし	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	
20 火	ごはん	米						615 28.1 2.2	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	さばのみそだれかけ さきみとだいこんのうめドレッシングサラダ かきたまじる	砂糖 はちみつ でんぷん	油・ごま	さば・みそ 鶏ささみ水煮 ◇肉だんご 鶏卵・豆腐		にんじん・小松菜 にんじん・にら	しょうが 大根 玉ねぎ・えのきだけ		しょうゆ・酒・みりん ねり梅・酢・しょうゆ 塩・しょうゆ・酒
21 水	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ	油	鶏肉 フランクフルト	寒天	にんじん	玉ねぎ・エリンギ にんにく	ケチャップ・ソース ワイン・塩・こしょう	666 27.4 2.2
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	コロッケ ツナまめマヨサラダ	◇野菜コロッケ	油	ノンエッグマヨネーズ 大豆・まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ	しょうゆ・こしょう・からし	
22 木	はちみつパン	◇はちみつパン							617 24.9 2.3
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	プレーンオムレツ マカロニサラダ にくだんごとやさしいスープに		油	◇オムレツ まぐろ水煮 ◇肉だんご		にんじん にんじん・小松菜	キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・大根	酢・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	
23 金	コーンピラフ	米	油	鶏肉・ウインナー		にんじん	玉ねぎ・エリンギ とうもろこし・枝豆	コンソメ・塩・こしょう	609 26.6 1.8
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	しろみざかなのフライ チーズいりこまつなサラダ		油	◇白身魚のフライ	チーズ	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう	
26 月	コッペパン チョココリウム	◇コッペパン	◇チョコクリーム						620 27.1 1.9
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	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	じゃがいも・小麦粉	油・バター	鶏肉・白いんげん豆 まぐろ油漬		にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・とうもろこし キャベツ・にんにく しょうが	塩・こしょう しょうゆ・みりん	
27 火	ごはん	米						663 26.1 1.9	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	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	じゃがいも・砂糖	油・ごま	◇かつお煎粉付き 焼きのり 豆腐・みそ		にんじん チンゲンサイ・にんじん	しょうが キャベツ 大根・長ねぎ・えのきだけ		しょうゆ・酒・みりん しょうゆ しょうゆ
28 水	ごはん	米						621 26.3 1.9	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ぶたにくのスタミナいため ちゅうかスープ	砂糖・でんぷん 春雨	油 ごま油	豚肉 ベーコン・豆腐		にんじん・にら 小松菜・にんじん	玉ねぎ・キャベツ だけのご・にんにく 長ねぎ・しいたけ		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
29 木	レーズンパン	◇レーズンパン							615 27.9 1.9
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	こめこのフライドチキン カリカリだいずサラダ ミネストローネ	米粉・でんぷん	油	鶏肉 大豆		にんじん にんじん・小松菜・トマト	キャベツ・もやし・きゅうり 玉ねぎ	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	
30 金	ごはん	米						619 29.5 2.0	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	おやこに そくせきづけ てづくりふりかけ	じゃがいも しらたき・砂糖	油	鶏卵・鶏肉 高野豆腐		にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・しいたけ キャベツ		しょうゆ・みりん 塩 しょうゆ・酒

※ 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。
 ※ ベーコン、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				米			812 28.2 2.1	
		牛乳		牛乳						
		豆腐の中華煮	豆腐・豚肉		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・玉ねぎ・大根	砂糖・でんぷん	油・ごま油		酒・しょうゆ・オイスターソース
		春雨サラダ			小松菜・にんじん	もやし・とうもろこし	春雨	油		酢・しょうゆ・塩・こしょう
2	金	こぎつねごはん			鶏肉・油揚げ	にんじん	切干大根・しいたけ	米・砂糖		805 33.8 2.1
		牛乳		牛乳						
		もうかフライ	◇もうかフライ					油		
		ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	
7	水	ごはん				米			834 29.5 2.4	
		牛乳		牛乳						
		ビーフカレー	牛肉	乳	にんじん	にんにく・しょうが・玉ねぎ	じゃがいも	油		ワイン・カレールー・ソース
		寒天入りヘルシーサラダ	まぐろ油漬	寒天	小松菜・にんじん	キャベツ		油		酢・しょうゆ・塩・こしょう
8	木	抹茶きなこ揚げパン	きな粉		抹茶		◇コッペパン・砂糖	油		814 31.3 2.8
		牛乳		牛乳						
		レモンドレッシングサラダ	鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・レモン(果汁)	砂糖	油	塩・こしょう	
		ワンタンスープ	豚肉		にんじん・チンゲンサイ	長ねぎ・もやし・えのきたけ	◇ワンタン		中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	
ヨーグルト		ヨーグルト								
9	金	ごはん				米			797 30.2 2.6	
		牛乳		牛乳						
		おろしハンバーグ	◇ハンバーグ			大根	砂糖			しょうゆ・みりん
		ツナともやしのあえ物	まぐろ油漬		にんじん	もやし・キャベツ	砂糖	油		酢・しょうゆ・塩
若竹汁	豆腐・みそ	わかめ	にんじん	たけのこ・長ねぎ・えのきたけ						
12	月	ミルクパン				◇ミルクパン			813 31.0 2.8	
		牛乳		牛乳						
		あじのフリッター	◇あじフリッター							
		パンネアラビアータ	ベーコン		パセリ・トマト	玉ねぎ・にんにく	ペンネ	油		ケチャップ・こしょう・一味唐辛子
野菜スープ	鶏肉		にんじん・小松菜	キャベツ・玉ねぎ	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう			
アセロラゼリー					◇アセロラゼリー					
13	火	ごはん				米			822 31.2 2.2	
		牛乳		牛乳						
		豚肉と厚揚げのうま煮	豚肉・生揚げ		にんじん	玉ねぎ・大根	こんにゃく	油		しょうゆ・みりん
		おひたし			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖・でんぷん			しょうゆ
納豆	◇納豆									
14	水	ソフトめん				◇ソフトめん			849 34.3 2.8	
		牛乳		牛乳						
		五目汁(うどん用)	豚肉・油揚げ		にんじん	玉ねぎ・長ねぎ・ごぼう・しいたけ				酒・みりん・しょうゆ・塩
		ちくわの天ぷら					◇天ぷら粉	油		
からしあえ	ハム		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			しょうゆ・からし			
15	木	ごはん				米			789 27.9 2.1	
		牛乳		牛乳						
		棒ぎょうざ	◇棒ぎょうざ							
		春雨のごま炒め			小松菜・にんじん	とうもろこし	春雨・砂糖	ごま油・ごま		しょうゆ・塩・こしょう
キムチスープ	鶏肉・生揚げ		にんじん・にら	キャベツ・長ねぎ	えのきたけ		◇キムチの素・しょうゆ・みりん			
塩・こしょう・中華だし										
16	金	ごはん				米			847 29.9 2.5	
		牛乳		牛乳						
		さんまの生姜煮	◇さんまの生姜煮							
		切り干し大根の炒め煮	油揚げ		にんじん	切干大根・しいたけ	砂糖	油		しょうゆ・酒
豚汁	豚肉・豆腐・みそ		にんじん・小松菜	長ねぎ	じゃがいも	油				
19	月	黒パン				◇黒パン			826 30.6 2.3	
		牛乳		牛乳						
		チリビーンズ	豚肉・フランクフルト		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも	油		ケチャップ・コンソメ・塩
		ブロックリーとコーンのサラダ	大豆・◇ミックスビーンズ		ブロックリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし		油		こしょう・ソース・チリパウダー
酢・塩・こしょう										
20	火	ごはん				米			800 34.1 2.6	
		牛乳		牛乳						
		さばのみそだれかけ	さば・みそ			しょうが	砂糖			しょうゆ・酒・みりん
		ささみと大根の梅ドレッシングサラダ	鶏ささみ水煮		にんじん・小松菜	大根	はちみつ	油・ごま		ねり梅・酢・しょうゆ
かきたま汁	鶏卵・豆腐		にんじん・にら	玉ねぎ・えのきたけ	でんぷん		塩・しょうゆ・酒			
21	水	スパゲッティナポリタン	鶏肉	チーズ・寒天	にんじん	玉ねぎ・エリンギ	スパゲッティ	油	ケチャップ・ソース	797 32.3 2.7
		牛乳		牛乳		にんにく			ワイン・塩・こしょう	
		コロケ					◇野菜コロケ	油		
		ツナ豆マヨサラダ	大豆・まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・こしょう・からし	
22	木	はちみつパン				◇はちみつパン			813 31.1 3.0	
		牛乳		牛乳						
		プレーンオムレツ	◇オムレツ							
		マカロニサラダ	まぐろ水煮		にんじん	キャベツ・きゅうり	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ・油		酢・塩・こしょう
肉だんご野菜のスープ煮	◇肉だんご		にんじん・小松菜	玉ねぎ・大根	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう			
23	金	コーンピラフ	鶏肉・ウインナー		にんじん	玉ねぎ・エリンギ	米	油	コンソメ・塩・こしょう	799 33.3 2.2
		牛乳		牛乳		とうもろこし・枝豆				
		白身魚のフライ	◇白身魚フライ					油		
		チーズ入り小松菜サラダ	チーズ	小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう		
26	月	コッペパン チョココリーム				◇コッペパン	◇チョコクリーム		801 33.5 2.6	
		牛乳		牛乳						
		チンゲン菜のクリーム煮	鶏肉・白いんげん豆		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・とうもろこし	じゃがいも・小麦粉	油・バター		塩・こしょう
		ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく	しょうが	油		しょうゆ・みりん
27	火	ごはん				米			852 31.3 2.3	
		牛乳		牛乳						
		かつおとじゃがいものごまがらめ	◇かつおおろし付き			しょうが	じゃがいも・砂糖	油・ごま		しょうゆ・酒・みりん
		磯香あえ		焼きのり	小松菜・にんじん	キャベツ				しょうゆ
豆腐のみそ汁	豆腐・みそ		チンゲンサイ・にんじん	大根・長ねぎ・えのきたけ						
28	水	ごはん				米			804 31.7 2.2	
		牛乳		牛乳						
		豚肉のスタミナ炒め	豚肉		にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ	砂糖・でんぷん	油		しょうゆ・みりん
		中華スープ	ベーコン・豆腐		小松菜・にんじん	たけのこ・にんにく	春雨	ごま油		酒・オイスターソース
中華だし・しょうゆ・塩・こしょう				長ねぎ・しいたけ						
29	木	レーズンパン				◇レーズンパン			828 35.3 2.6	
		牛乳		牛乳						
		米粉のフライドチキン	鶏肉				米粉・でんぷん	油		ワイン・塩・ガーリックパウダー・こしょう
		カリカリ大豆サラダ	大豆		にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり		油		酢・塩・こしょう
ミネストローネ	ウインナー		にんじん・小松菜・トマト	玉ねぎ	じゃがいも	油	ケチャップ・コンソメ・こしょう			
30	金	ごはん				米			803 35.7 2.3	
		牛乳		牛乳						
		親子煮	鶏卵・鶏肉		にんじん	玉ねぎ・しいたけ	じゃがいも	油		しょうゆ・みりん
		高野豆腐			小松菜・にんじん	キャベツ	しらたき・砂糖			塩
即席漬										
手作りふりかけ	かつお節	ちりめんじゃこ			砂糖	ごま	しょうゆ・酒			

※ 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。
 ※ ベーコン、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。