

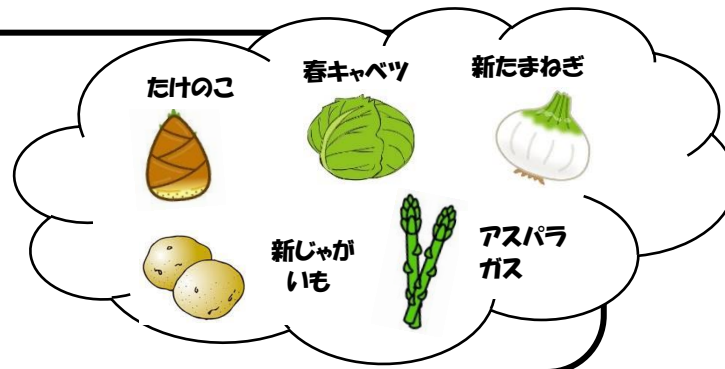
5月献立予定表

日 曜 日	主食 パン・ご飯	飲 み 物	おかず (主菜・副菜・汁物・デザート)	体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー kcal	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 g	食塩相当量 g
				魚・肉・卵 大豆	牛乳 乳製品 海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の 野菜 果物	穀類 芋類 砂糖	油脂		
1 火	麦ご飯		鶏肉のごまみそだれ 青菜のじゃこ炒め じゃがいものみど汁	鶏肉 ベーコン 油揚げ	牛乳 しらす干し	にんじん ごまつな	にんにく もやし たまねぎ えのきたけ	麦ご飯 片栗粉 じゃがいも	ごま油 ごま アーモンド	811 32 2.9	
2 水	豚肉とたけのこのしゃきしゃき丼		きのこの卵とじ汁 のり酢和え かしわもち	豚肉 とうふ たまご	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ	たけのこ ごぼう しめじ たまねぎ えのきたけ こんにゃく 干ししいたけ キャベツ もやし	麦ご飯 片栗粉 もち	ごま油 ごま	791 29.8 2.2	
7 月	こめっこばん		鮭のフレーク焼き イタリアンサラダ たまごスープ	鮭 サラミ たまご ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ エリンギ	こめっこばん パン粉 じゃがいも コーンフレーク	マヨネーズ 油	768 35.5 3.3	
8 火	こぎつねごはん		豚肉と大根のスープ かぼちゃのサラダ	鶏肉 豚肉 油揚げ いんげん豆	牛乳	にんじん 絹さや きょうな かぼちゃ	だいこん たまねぎ 干ししいたけ とうもろこし	麦ご飯 はるさめ マカロニ	ごま油 油 マヨネーズ	821 29.4 1.8	
9 水	ココアパン		けんちんうどん ごま和え 大豆&チーフス ソーダ	豚肉 大豆 ちくわ	牛乳 あおのり	にんじん チンゲンサイ	だいこん ごぼう ねぎ 干ししいたけ キャベツ もやし	ココアパン うどん 片栗粉 じゃがいも	油 ごま	803 28.3 2.8	
10 木	麦ご飯		シーフードサラダ メロン	豚肉 いんげん豆 いか えび	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり メロン	麦ご飯 じゃがいも	油	866 29 3.7	
11 金	菜めし		生揚げのそぼろ煮 おかか和え さつま汁	生揚げ 豚肉 かつおぶし	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ ごぼう 干ししいたけ しょうが ねぎ だいこん	麦ご飯 片栗粉 さつまいも	油	793 34.5 3.4	
14 月	黒パン		春野菜のクリームスープ 大豆とツナのサラダ オレンジ	鶏肉 ベーコン 大豆 ツナ	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ たけのこ エリンギ キャベツ きゅうり オレンジ	黒パン じゃがいも 小麦粉	油 バター	800 30 3.3	
15 火	麦ご飯		鶏肉のアーモンドがらめ もやしのピリ辛和え キャベツのピリ辛和え	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん	きゅうり もやし しょうが にんにく キャベツ しめじ	麦ご飯 片栗粉 じゃがいも	油 アーモンド ごま	826 36 2.5	
16 水	コッペパン ブルーベリー ジャム		いかくんサラダ バナナ	豚肉 ベーコン いかのくんせい	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり エリンギ かぶ セロリ バナナ	コッペパン じゃがいも	バター 油	776 28.5 3.4	
17 木	わかめじゃこ ごはん		さばの日みそがらめ焼き 塩こんぶ和え 田舎汁	さば かつおぶし 油揚げ	牛乳 しらす干し 塩こんぶ	にんじん 絹さや	ねぎ キャベツ きゅうり だいこん	麦ご飯 里芋	ごま ごま油	754 32.8 2.5	
18 金	五目あんかけ ごはん		生揚げの中華スープ フルーツ杏仁	豚肉 ほたて いか えび 生揚げ たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しめじ にんにく しょうが もも バイン みかん バナナ	麦ご飯 片栗粉 はるさめ	ごま油	786 32.1 2	
21 月	きなこ 蒸しパン		春キャベツのペペロンチーノ レーマリネ	きな粉 ベーコン いか えび	牛乳	アスパラガス ピーマン にんじん	干しぶどう にんにく キャベツ たまねぎ きゅうり えだまめ	蒸しパンミックス スバゲティー	油	766 29.7 2.4	
22 火	麦ご飯		ししゃもの南蛮漬け 肉野菜みそ炒め かきたま汁	豚肉 とうふ たまご	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん ごまつな	ねぎ キャベツ 干ししいたけ もやし たまねぎ	麦ご飯 小麦粉 片栗粉	油 ごま	782 30.5 2.8	
23 水	バター ロール		なすとポテトのミートグラタン アーモンドサラダ オレンジ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	なす たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	バターロール じゃがいも 小麦粉 マカロニ	油 アーモンド	779 29.4 3.6	
24 木	ガーリック ライス		チキンクリームソース トマトとツナのサラダ あさりレタスのスープ	鶏肉 ベーコン いんげん豆 ツナ あさり ほたて	牛乳	にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり とうもろこし レタス エリンギ	麦ご飯 小麦粉 片栗粉	バター ごま油	768 24.7 3.6	
25 金	麦ご飯		肉類肉 とうふとわかめのスープ 中華サラダ グレープフルーツ	豚肉 とうふ 焼き豚 鶏肉	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ピーマン きょうな	キャベツ しょうが ねぎ にんにく きゅうり もやし とうもろこし グレープフルーツ	麦ご飯 片栗粉	油 ごま	799 31.4 2.1	
28 月	パーカー ハウス		鶏肉のアップルソース ジャーマンポテト べたますスープ	鶏肉 たまご ベーコン いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ チンゲンサイ	たまねぎ にんにく キャベツ エリンギ	パーカーハウス じゃがいも パン粉 片栗粉	バター	771 33.1 4.1	
29 火	麦ご飯 ふりかけ		あじの照り焼き 大豆の磯煮 豚汁	あじ 大豆 油揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが れんこん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ 干ししいたけ	麦ご飯 じゃがいも	油	800 35.7 3.1	
30 水	パンズパン		ペンネアラビアータ チーズサラダ オレンジ	ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ エリンギ にんにく きゅうり アスパラガス キャベツ オレンジ	パンズパン ペンネ	油	768 26.6 2.8	
31 木	キムチ チャーハン		チンゲンサイのスープ さつまいものミルク煮	豚肉 たまご ほたて いんげん豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ	はくさい ねぎ にんにく しょうが たまねぎ 干ししいたけ	麦ご飯 片栗粉 さつまいも	油 バター ごま ごま油	791 25 2	

《今月の目標》

「春野菜を知ろう・食べよう」

今月は、春野菜をたくさん使用したメニューがたくさん登場します！
献立表の料理名や食品名を赤字にし、どれが春野菜なのかをわかりやすくしたので、
献立表をよく見て確認しましょう！そして、旬のおいしさを味わって食べましょう☆



学校給食摂取基準

エネルギー 820kcal
たんぱく質 30g
(範囲 25~40g)
食塩相当量 3g
未満

☆今月の予定

20日(日)~22日(火) 3年生修学旅行

23日(水) 振替休日、24日(木) 早帰りのため、
3年生の給食はありません。

21日(月)~25日(金) 2年生やるベンチャーウィーク

23日(水) 給食試食会 たくさんの方のご参加をお待ちしております。

31日(木) 1年生わらび平校外学習

※5月分の給食費の引き落とし日は
5月31日(木)です。5,600円です。
残高不足にならないよう、口座のご確認を
お願い致します。