



令和6年5月 献立表

【今月の目標】
きれいに手を洗おう



日	曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
			赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	小中
1	水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		
		★はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし	こむぎこ	あぶら	643
		ちゅうかめんいりサラダ	とりにく たまご		にんじん	キャベツ きゅうり	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら	780
		チンゲンサイとぶたにくのスープ	ぶたにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ たまねぎ エリンギ	でんぷん はるさめ		
2	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
		★てりやきハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	さとう でんぷん		662
		キャベツのしおこんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり レモンかじゅう	さとう		
		たまねぎとじゃがいものみそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも		776
		★かしわもち					あずき もちごめ さとう		
7	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
		★いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう		612
		ツナともやしのあえもの	ツナ		チンゲンサイ	もやし	さとう		744
		とうふのすましじる	とりにく あぶらあげ かまぼこ とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	たまふ		
8	水	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ミルクロールパン		
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ さとう	バター	654
		アスパラガスのサラダ	ハム		アスパラガス	キャベツ コーン		ドレッシング	851
		フルーツしらたま				みかん バインアップル レモンかじゅう	しらたまご さとう		
9	木	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		
		カレーなんぼん	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	でんぷん		693
		★ちくわのいそべあげ(小2・中3)	ちくわ				こむぎこ	あぶら	829
		きゅうりとわかめのすのもの	ツナ	わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	
10	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
		にくだんごのすぶた	にくだんご		あかピーマン きピーマン	たまねぎ	さとう でんぷん		609
		バンバンジーサラダ	とりにく			キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごま	745
		ワントンスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	たけのこ はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ	ワントンのかわ		
13	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
		さばのてりやき	さば			しょうが	さとう でんぷん		600
		キャベツのゆかりあえ			ゆかりこ	キャベツ もやし			727
		さわにわん	ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう たけのこ だいこん ねぎ しいたけ			
14	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
		カツどん(★ひとくちカツ)	ぶたにく				こむぎこ パンこ	あぶら	608
		カツどん(たまごとじ)	こうやとうふ かまぼこ たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ しいたけ	さとう でんぷん		748
		やさいのこうのものあえ				たくあん キャベツ きゅうり もやし			
15	水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		
		とりにくのてりやき	とりにく			しょうが	さとう でんぷん		619
		きりぼしだいこんのごまずあえ	ハム			きりぼしだいこん キャベツ コーン	さとう	ごま ごまあぶら	750
		みだくさんじる	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん こんにやく しめじ ごぼう ねぎ	でんぷん		
16	木	サンドイッチパンズパン 牛乳		ぎゅうにゅう			サンドイッチパンズパン		
		★ハンバーグのケチャップソースかけ	とりにく ぶたにく ぎゅうにく			たまねぎ	さとう でんぷん パンこ		628
		コールスローサラダ	ハム			キャベツ きゅうり コーン	さとう	オリーブあぶら	841
		アスパラガスのクリームスープ	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	アスパラガス にんじん	たまねぎ コーン エリンギ	こむぎこ	バター	
17	金	【お魚の日】 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
		★アジフライのレモンソースかけ	あじ			レモンかじゅう	こむぎこ パンこ さとう	あぶら	612
		しらすぼしときゅうりのすのもの		しらすぼし	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	745
		かきたまじる	とりにく たまご とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ ねぎ	でんぷん		

日曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
		赤体をつくる		緑体の調子を整える		黄体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	小中
20月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		601
	★キャベツいりつくね	とりにく ぶたにく			キャベツ	でんぶん		
	ひじきのいために	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	ごまあぶら	
	ぶたじる	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ ねぎ			
21火	カレーピラフ	とりにく		あかピーマン	たまねぎ エリンギ えだまめ	アルファかまい	オリーブあぶら	626
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	ポトフ	ウィンナー		にんじん	たまねぎ	じゃがいも		
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		マヨネーズ	
	★ヨーグルト		ぎゅうにゅう			さとう		
22水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		607
	★キャベツいりミンチカツ	ぶたにく ぎゅうにゅう			キャベツ たまねぎ	パンこ	あぶら	
	やさいのおかかあえ	はなかつお		こまつな	キャベツ もやし コーン	さとう		
	けんちんじる	とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ねぎ	でんぶん		
23木	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		607
	わふうじる	とりにく あぶらあげ かまぼこ はなかつお		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい ねぎ	でんぶん さとう		
	とうふだんご(小2こ・中3こ)	とりにく とうふ			たまねぎ	さとう でんぶん		
	きりぼしだいこんのごまずいため	ハム			きりぼしだいこん キャベツ コーン	さとう	ごま ごまあぶら	
24金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		658
	とりにくのごまよごし	とりにく				でんぶん さとう	ごま あぶら	
	れいとうみかん				みかん			
	ゆばととうふのすましじる	ゆば とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ ねぎ	でんぶん		
27月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		591
	★いわしのうめに	いわし			うめ	さとう		
	にんじんシリシリ	ツナ たまご		にんじん あおピーマン	もやし	さとう	ごまあぶら	
	たまふじる	とりにく とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	たまふ		
28火	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		655
	カレーライス	ぶたにく	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも		
	★アジのフリッター(小1こ・中2こ)	あじ				こむぎこ	あぶら	
	ハムとコーンのサラダ	ハム		にんじん	コーン キャベツ きゅうり		ドレッシング	
29水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		581
	★ごもくあつやきたまご	たまご とりにく		にんじん	たけのこ			
	にくじゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん	たまねぎ こんにやく えだまめ	じゃがいも さとう		
	きゅうりのうめのかあえ				きゅうり キャベツ うめ			
30木	きなこあげパン 牛乳	きなこ	ぎゅうにゅう			こがたロールパン さとう	あぶら	629
	にくだんごとパスタのトマトソース	にくだんご		にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく	マカロニ さとう	オリーブあぶら	
	ハムとやさいのマリネ	ハム			キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	さとう	オリーブあぶら	
	★とうふスナック	とうふ				こむぎこ さとう		
31金	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		645
	★しゅうまいのこうみだれかけ	ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう でんぶん		
	マーボどうふ	ぶたにく とうふ みそ だいず		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ	さとう でんぶん	ごまあぶら	
	かいそうサラダ	とりにく	ふのり とさかのり こんぶ わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	

今月の行事食



端午の節句 (たんごのせっく) 「かしわもち」

5月5日は「端午の節句」です。五節句の一つで、もとは男の子の成長を願う行事でした。柏の木は、新たな葉が出るまで古い葉が落ちない様子が子孫繁栄を連想させることから、柏の葉に餅を包んで食べるようになりました。江戸時代から食べられるようになった日本独特の食べ物です。2日の給食で登場します。お楽しみに。

食べ物の働きを知ろう

健康な心身をつくるには、食べ物の働きや機能性を知り、成長や活動に合わせて選択することが必要です。そして、それぞれの食べ物のよさが引き出されるよう組み合わせる食べ物が大切です。それぞれのグループが不足しないように、上手に選んで食べましょう。



給食予定回数 21回

エネルギー摂取基準 (kcal)

小650

中830