



5月のよていこんだてひょう



日曜	もりつけず	こんだてめい	13歳以下 Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくるしょうゆひん (きゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど)	おもにちからやねつになるしょうゆひん (こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど)	おもにからだのちようしをとのえるしょうゆひん (やしがい・くだもの・きのこ・など)	ちようみりようなど
1水		牛乳 麦ごはん とりの肉のお茶目あげ いそかあえ 白玉もちの黒みつきなこかけ	614	25.2	牛乳 とりの肉 のり きなこ	牛乳 こめ むぎ さとう 米こ はくりきこ なたねサラダ油	しょうが ほうれん草 もやし にんじん	酒 しょうゆ しお こしょう せんぢゃ しょうゆ 酒 みりん
2木		コーヒーミルク カレーピラフ 魚のトマトソースあえ やさしいスープ	669	30.9	コーヒーミルク とりの肉 ハム まぐろ とりがら ぶた肉	コーヒーミルク 米 米サラダ油 バター てんぷん はくりきこ さとう なたねサラダ油 米サラダ油 米サラダ油	玉ねぎ コーン しょうが たまねぎ 青ピーマン きりほしだいこん にんにく ホールトマト キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ	ターメリック カレーこ 酒 しお しょうゆ こしょう ウスターソース 白ワイン 酒 ケチャップ こしょう トマトピューレ しお ローリエ 白ワイン しお こしょう しょうゆ
7火		牛乳 バターライス ハッシュドポーク おかひじきのサラダ	630	23.8	牛乳 とりがら ぶた肉 ベーコン	米 麦 バター 米サラダ油 さとう はくりきこ なたねサラダ油 ごま油 ごま	パセリ にんにく 玉ねぎ ごぼう トマトペースト きゅうり おかひじき にんじん キャベツ	赤ワイン しお こしょう トマトソース しょうゆ トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ こくもつす
8水		牛乳 肉うどん ちくわの二色あげ かわちばんかん	548	26.0	牛乳 けすりぶし ぶた肉 あぶらあげ ちくわ 青のり	うどん 米サラダ油 はくりきこ てんぷん なたねサラダ油	ごぼう ほししいたけ にんじん 玉ねぎ 長ねぎ こまつな	酒 しお しょうゆ ゆかり
9木		牛乳 麦ごはん あつあけ入りホイコーロー わかめのバリバリサラダ	592	22.4	牛乳 生あげ ぶた肉 わかめ	米 麦 米サラダ油 さとう てんぷん ワンタンのかわ なたねサラダ油 ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ だけのこ 青ピーマン キャベツ にんじん	トウバンジャン 酒 しょうゆ ゆテンメンジャン しお こくもつす しょうゆ しお こしょう
10金		牛乳 とりの肉とんこ しゃきしゃきあえ みそしる	613	30.1	牛乳 とりの肉 たまご にほし あぶらあげ みそ	米 麦 米サラダ油 さとう ごま さとう ごま油 じゃがいも	しょうが にんじん さやいんげん きりほしだいこん こまつな もやし にんじん きゅうり 玉ねぎ	酒 みりん しょうゆ しょうゆ こくもつす
13月		牛乳 きなこあげパン 肉だんごのスープ こまつなとコーンのサラダ	603	24.5	牛乳 きなこ とりの肉 ぶた肉 とうふ とりがら	ツイストパン なたねサラダ油 さとう てんぷん はるさめ ごま油 米サラダ油	しょうが 長ねぎ にんじん キャベツ えのき きりほしだいこん こまつな キャベツ コーン 玉ねぎ	しお 酒 こしょう しょうゆ 酒 こくもつす しょうゆ こしょう
14火		牛乳 だいすつとひじきのごはん かつおのさらさあげ やさしいばいにく和え	535	29.0	牛乳 だしこんぶ とりの肉 ひじき あ ぶらあげ だいす かつお	米 米サラダ油 さとう てんぷん なたねサラダ油	にんじん しょうが キャベツ きゅうり だいこん はいにく	酒 しょうゆ みりん しお 酒 カレーこ しょうゆ しお しょうゆ
15水		牛乳 チャーハン ワンタンスープ ヨーグルト	603	25.6	牛乳 ぶた肉 たまご とりの肉 とりがら ヨーグルト	米 麦 ごま油 米サラダ油 ワンタン ごま油	長ねぎ いら にんじん もやし はくさい しょうが にんにく 長ねぎ	酒 しょうゆ みりん しお こしょう しお こしょう しょうゆ ラー油
16木		牛乳 かんとんめん ジャンボあげぎょうざ	632	28.7	牛乳 だしこんぶ とんこつ とりがら ぶた肉 ぶた肉	ちゅうかめん 米サラダ油 てんぷん ごま油 ぎょうさの皮 ごま油 なたねサラダ油 てんぷん	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ だけのこ はくさい もやし コーン ほししいたけ きりほしだいこん 長ねぎ いら キャベツ にんにく しょうが	酒 こしょう しお みりん オイスターソース こくもつす しょうゆ しお こしょう しょうゆ
17金		牛乳 ピラフのクリームソース かけ ハムのサラダ	577	22.5	牛乳 とりの肉 牛乳 チーズ ハム	米 麦 米サラダ油 バター はくりきこ ごま油 米サラダ油	玉ねぎ えだまめ にんじん マッシュルーム パセリ きゅうり コーン にんじん キャベツ こまつな	しお こしょう 白ワイン こくもつす しょうゆ しお こしょう

※左側の献立名から右側に読んでいくと、料理ごとに使用されている材料がわかります。

※5月20日(月)からの献立は裏面にあります。ご覧ください。



# 5月のよていこんだてひょう



日 曜	もりつけず	こんだてめい	1人分 Kcal	たんぱく 質 g	おもにからだをつくるしょうくひん (ぎゅうにゅう・にく・さかな・ まめ・かいそうなど)	おもにちからやねつになるしょうくひ ん (こめ・パン・めん・さとう・あぶ らなど)	おもにからだのちょうしをととの えるしょうくひん (やし・くだもの・きのこ・ など)	ちょうみりょうなど
20 月	アムル しせんとうふ まごはん	牛乳 まごはん しせんとうふ アムル	596	26.3	牛乳 ふた肉 とうふ とりがら	米 麦 米サラダ油 でんぷん ごま油 さとう さとう ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ ほししいたけ にんじん にら もやし こまつな にんじん	トウバンジャン 酒 ゆ テンメンジャン しょうみりょうなど
21 火	プルコギどん まごはん ほろめ スープ	牛乳 プルコギどん はるさめスープ	598	29.3	牛乳 ふた肉 とりがら とり肉	米 麦 さとう ごま油 こま はるさめ ごま油	にんにく たけのこ にんじん 玉ねぎ にら にんじん ほししいたけ たけの こ もやし キャベツ 長ねぎ こまつな	しょうゆ ラー油 酒 しょうゆ コチュジャン しお
22 水	子どもパン せんきゃべつ ABCスープ そらまめ	牛乳 セルフフィッシュバーガー せんきゃべつ ABCスープ そらまめ	599	30.5	牛乳 メルルーサ とりがら とり肉	子どもパン でんぷん なたねサラダ油 さとう 米サラダ油 マカロニ	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム こまつな	白ワイン しょうゆ みりん 白ワイン しょうゆ みりん しお こしょう しょうゆ
23 木	あつあげの しもの みそしる	牛乳 ごうめとじゃこのごはん あつあげのもの キャベツのこんぶづけ みそしる	603	26.1	牛乳 ちりめんじゃこ なまあげ けずりぶし いとこんぶ けずりぶし あぶらあげ みそ	米 麦 こま さとう じゃがいも	カリカリうめ 酒 酒 みりん しょうゆ しお しょうゆ とうがらし	
24 金	とり肉 スパゲティ やさいサラダ	牛乳 ベーコンとアスパラの スパゲティ とり肉のレモンふうみ やさいサラダ	542	31.3	牛乳 ベーコン とり肉	スパゲティ オリーブオイル さとう でんぷん 米サラダ油	にんにく 玉ねぎ アスパラガス レモンかじゅう キャベツ こまつな にんじん コーン 玉ねぎ	とうがらし 白ワイン しお こしょう しょうゆ 白ワイン しょうゆ こくもつす しお こしょう
27 月	あけだし ゆかりごはん あけだしとうふの そぼろあんかけ からし和え	牛乳 ゆかりごはん あけだしとうふの そぼろあんかけ からし和え	622	24.7	牛乳 とうふ とり肉 けずりぶし ちくわ	米 麦 でんぷん はくりきこ 米サラダ油 なたねサラダ油 さとう ごま油	しょうが にんじん きやいんげん こまつな にんじん もやし	ゆかり みりん 酒 しょうゆ しょうゆ 洋かし
28 火	ゴロッケ やきそば フルーツポンチ	牛乳 ソースやきそば ひじきゴロッケ フルーツポンチ	664	26.9	牛乳 ふた肉 とり肉 たまご ひじき	ちゅうかめん なたねサラダ油 なたねサラダ油 じゃがいも はくりきこ パンこ こんにゃく サイダー	にんじん もやし キャベツ 青ピーマン 玉ねぎ ハイナッフル みかん ナタデココ	ソース(ちゅうのう・ウス ター) しお こしょう カレーこ しお こしょう
29 水	さばのみそに しらすとわかめのごはん わかめのさば そくせきづけ おすいもの	牛乳 しらすとわかめのごはん さばのみそに そくせきづけ おすいもの	628	24.9	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ さば みそ だしこんぶ かまぼこ けずりぶし	米 麦 こま さとう しょうが 長ねぎ かぶ きゅうり ほうれん草 にんじん 長ねぎ	しょうが 長ねぎ 酒 みりん しょうゆ しお しょうゆ しょうゆ	
30 木	ピザドック だいこんとうふのスープ メロン	牛乳 ピザドック だいこんとうふのスープ メロン	604	30.1	牛乳 ハム レバーいりウィンナー チーズ ベーコン とり肉 とうふ とりがら	コッパン オリーブオイル 米サラダ油 でんぷん	にんにく 玉ねぎ きりぼしだいこん ホールのトマト トマトペースト トマ トピューレ 青ピーマン にんじん だいこん しょうが 長ねぎ にんにく えだまめ 玉ねぎ メロン	ケチャップ オレガノ しお こしょう しょうゆ
31 金	ちゅうかどん わかめスープ みかんヨーグルト	牛乳 ちゅうかどん わかめスープ みかんヨーグルト	605	25.4	牛乳 とりがら ふた肉 かまぼこ うずらたまご とり肉 とりがら とうふ わかめ ヨーグルト	米 麦 米サラダ油 でんぷん ごま油 はるさめ ごま油 はちみつ	しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん 玉ねぎ はくさい こまつな にんじん 長ねぎ みかん	酒 しお しょうゆ しょうゆ しお こしょう

※食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立変更や一部食材の変更が生じる場合があります。ご了承ください。

※毎日の給食袋に、ランチクロスとマスクのご用意をお願いします。



今月の栄養価平均	エネルギー 604kcal	たんぱく質 26.8g
文科省栄養基準量	エネルギー 650kcal	たんぱく質 21.1~32.5g

※給食費の1回目の引き落としは、5月7日(火)で4,5月分合わせた8,010円(手数料10円を含む)になります。  
※1年生は喫食回数が少なくなるため、集金額が変わります(手数料10円を含めて7,290円)。残高不足にご注意ください。