



# 5月 こんだてひょう



日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		献立紹介
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	
1	月	ごはん 牛乳 揚げ豆腐 野菜とちくわの和え物 すりごまのみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 たまご ちくわ 大豆 みそ	米 麦 油 さとう じゃがいも ごま	椎茸 玉ねぎ 小松菜 キャベツ もやし きゅうり 人参 レモン 大根 ごぼう しめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	593 Kcal 26.9 g 20.1 g 2.4 g	5月5日は「こどもの日」と「端午の節句」の2つの行事があります。「こどもの日」は「こども」と書いてありますが「こども」の人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに母親に感謝する日」とされています。「端午の節句」は「男の子の健やかな成長を祈願する日」です。端午の節句はもとも中国の行事です。「難を避ける標榜の葉」でもち米をまいたちまきを食べるという風習があります。給食室では、皆さんの健康を祈りながら「世の葉」でもち米をまいてちまきを作りました！楽しみながら食べてもらえると嬉しいです。
2	火	〈こどもの日献立〉 中華ちまき 牛乳 ししゃもの旨のり揚げ もやしの中華和え 中華コンスープ 美生柑	牛乳 豚肉 ししゃも 青のり みそ たまご	もち米 油 さとう ごま油 てん粉 はるさめ	椎茸 たけのこ 人参 ねぎ もやし きゅうり 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ コーン チンゲン菜 美生柑	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	611 Kcal 25.9 g 17.5 g 2.6 g	
8	月	豚すき煮 牛乳 キャベツとツナのからし和え 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 ツナ 豆腐 みそ	米 麦 油 白滝 さとう ごま じゃがいも	白菜 玉ねぎ えのき 春菊 キャベツ もやし 大根 赤パプリカ 人参 ねぎ 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	590 Kcal 25.4 g 18.6 g 2.2 g	
9	火	しらすのバター醤油スパゲティ 牛乳 ひよこ豆のサラダ オレンジ寒天ポンチ	牛乳 しらす ベーコン ハム ひよこ豆 寒天	スパゲティ オリーブ油 油 バタニ さとう	にんにく 玉ねぎ しめじ 赤パプリカ キャベツ 大根 人参 小松菜 レモン オレンジ みかん缶 ハイン缶 もも缶	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	588 Kcal 20.3 g 17.6 g 1.9 g	
10	水	ごはん のりとあさりの佃煮 牛乳 かつおのから揚げ 小松菜のごま和え 新玉ねぎとじゃがいものみそ汁 甘夏みかん	牛乳 のり あさり かつお 油揚げ みそ わかめ	米 麦 さとう 水あめ てん粉 油 ごま じゃがいも	椎茸 しょうが 小松菜 キャベツ 人参 もやし 新玉ねぎ 甘夏みかん	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	587 Kcal 27.1 g 16.6 g 1.8 g	
11	木	アーモンドトースト 牛乳 ボークトマトシチュー 米粉マカロニサラダ パナナ	牛乳 豚肉 大豆	胚芽食パン バター はちみつ アーモンド グラニュー糖 油 じゃがいも 米粉 米粉マカロニ	セロリ 人参 玉ねぎ トマト缶 キャベツ コーン パナナ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	659 Kcal 25.4 g 22.6 g 2.2 g	
12	金	ごはん ごまひじきふりかけ 牛乳 とび魚のさつま揚げ(長いも) 茎わかめと大根の和え物 キャベツのみそ汁 美生柑	牛乳 ひじき おかか とび魚 鰯 豆腐 茎わかめ ハム 油揚げ みそ	米 麦 さとう ごま てん粉 長いも 油 ごま油 じゃがいも	しょうが ねぎ ごぼう 人参 大根 もやし 小松菜 キャベツ えのき 水菜 美生柑	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	589 Kcal 25.2 g 18.4 g 1.9 g	
15	月	〈郷土料理〜京都府〜〉 衣笠丼 牛乳 湯葉のすまし汁 抹茶寒天	牛乳 油揚げ たまご かまぼこ 湯葉 豆腐 生クリーム 寒天	米 麦 油 さとう 黒砂糖 てん粉	玉ねぎ 人参 葉ねぎ 大根 椎茸 ねぎ 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	589 Kcal 22.6 g 19.5 g 2.0 g	
16	火	ひじき玄米ごはん 牛乳 さわらのおろしかけ 小松菜としらすの和え物 豆腐とかまぼこのすまし汁 甘夏みかん	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 鰯 しらす わかめ かまぼこ 豆腐	米 玄米 さとう 油 てん粉 ごま こんにゃく	人参 しょうが 大根 ごねぎ 小松菜 もやし 白菜 ごぼう ねぎ 甘夏みかん	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	585 Kcal 25.7 g 22.6 g 2.2 g	5月から、毎月〈郷土料理〉と〈世界の料理〉を献立に取り入れていきます！初めて食べるメニューもたくさんあると思いますが、日本で昔から食べられてきた食事も、世界の料理に興味を持ってもらえると思います。今日は京都府の郷土料理と、オランダの料理を紹介するので、楽しみにしていてください。
17	水	八宝羹 牛乳 切干大根と茎わかめの中華サラダ 厚揚げの中華スープ	牛乳 豚肉 茎わかめ あさり とうらろ いか 鶏肉 生揚げ	中華麺 油 てん粉 ごま油 さとう じゃがいも ごま	しょうが 人参 たけのこ 椎茸 キャベツ ねぎ チンゲン菜 きくらげ 切干大根 玉ねぎ えのき	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	586 Kcal 28.4 g 23.8 g 2.4 g	
18	木	色トースト(いちごジャム・チーズ) 牛乳 豆とたこのカレー煮 アスパラサラダ オレンジ	牛乳 チーズ 豚肉 いんげん豆 レンズ豆 たこ	食パン 胚芽食パン バタニ オリーブ油 米粉 じゃがいも 油 さとう	いちごジャム にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 エリンギ パセリ きゅうり アスパラガス キャベツ オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	604 Kcal 26.1 g 20.6 g 2.3 g	
19	金	〈食育の日〜残菜ゼロデー〜〉 グリーンピースごはん 牛乳 大豆とひき肉の小判焼き いかとわかめの和え物 新じゃがいもと厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 牛乳 わかめ いか 生揚げ みそ	米 麦 油 さとう パン粉 てん粉 ごま ごま油 じゃがいも	グリーンピース にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり コーン えのき 小松菜 美生柑	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	591 Kcal 26.1 g 20.2 g 2.2 g	
22	月	ハッシュドポークライス 牛乳 ポテトサラダ ふわふわたまごスープ	牛乳 豚肉 レンズ豆 生クリーム 鶏肉 チーズ たまご	米 麦 油 さとう 小麦粉 じゃがいも パン粉	玉ねぎ しょうが にんにく セロリ マッシュルーム トマト缶 きゅうり 人参 キャベツ 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	594 Kcal 21.5 g 18.3 g 2.1 g	
23	火	ごはん 牛乳 鰯のごまみそかけ 揚げじゃが芋の五目きんぴら 真だくさんすまし汁 メロン	牛乳 鰯 みそ 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐	米 麦 さとう ごま ごま油 こんにゃく 油 じゃがいも	しょうが 人参 ごぼう さやえんどう 椎茸 大根 玉ねぎ えのき 小松菜 メロン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	612 Kcal 25.9 g 19.9 g 1.9 g	
24	水	麻婆豆腐 牛乳 キャベツの中華サラダ 春雨スープ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ	米 麦 油 ごま油 てん粉 さとう ごま はるさめ	にんにく しょうが ねぎ 椎茸 玉ねぎ たけのこ 小松菜 キャベツ もやし 人参 きゅうり 大根 えのき きくらげ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	586 Kcal 23.6 g 19.3 g 2.4 g	グリーンピースは5月が旬です！19日のグリーンピースごはんのグリーンピースは、1年生がさがや向きをしてくれる予定です。靴から出した手のグリーンピースは、みずみずしくて甘いので、とっても美味しいです！グリーンピースが苦手な子も1粒は食べてみてください。
25	木	〈世界の料理〜オランダ〜〉 キベリンガーバーガー(タラのフライバーガー) 牛乳 パプリカサラダ エンテンスープ(えんどう豆のスープ) オレンジ	牛乳 鰯 豚肉 ウィンナー 大豆	胚芽パン 小麦粉 油 マヨネーズ さとう じゃがいも	玉ねぎ パセリ にんにく キャベツ 小松菜 きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ コーン 人参 セロリ グリーンピース オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	610 Kcal 28.5 g 23.2 g 2.4 g	
26	金	玄米ごはん わかめのジュージュ 牛乳 肉じゃが 真汁	牛乳 わかめ おかか 豚肉 油揚げ 大豆 みそ	米 玄米 油 さとう ごま油 ごま じゃがいも 白滝	ねぎ 人参 玉ねぎ 大根 小松菜 キャベツ えのき	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	592 Kcal 23.6 g 18.1 g 2.1 g	
29	月	ねぎ塩豚丼 牛乳 キャベツのピリ辛漬物 白玉フルーツ	牛乳 豚肉 塩昆布 豆腐	米 麦 油 こんにゃく さとう てん粉 ごま油 ごま 白玉粉	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ もやし しめじ レモン 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 とうがらし みかん缶 ハイン缶 もも缶	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	610 Kcal 21.9 g 16.1 g 1.6 g	
30	火	ごはん 牛乳 マスのさざれ焼き さきいかのカミカミ和え 五目みそ汁 メロン	牛乳 マス さきいか 豆腐 大豆	米 麦 油 マヨネーズ パン粉 さとう ごま こんにゃく じゃがいも	小松菜 キャベツ 人参 しめじ ごぼう 大根 ねぎ メロン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	615 Kcal 28.5 g 19.2 g 2.0 g	
31	水	ごぼうピラフ 牛乳 レバーとポテトのガーリック揚げ グリーンサラダ パ스타入りのクリームスープ	牛乳 鶏肉 豚レバー ベーコン 豆腐 生クリーム	米 麦 油 バター てん粉 さとう じゃがいも マカロニ 小麦粉	ごぼう 玉ねぎ 人参 コーン パセリ しょうが にんにく キャベツ 小松菜 黄パプリカ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	617 Kcal 21.7 g 20.9 g 2.1 g	

☆献立内容は、食材等の納品の都合により変更する場合があります。ご了承ください。

☆下線部は、除去食または代替食持参により対応している料理または食材です。(ご不明な点は、栄養士までご相談ください)