



日	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物など)	主に体をつくる もとになる食品	主にエネルギーの もとになる食品	主に体の調子を整える もとになる食品	調味料・だしなど	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)
1 木	ごはん 八十八夜にちなんだ献立	○	肉じゃが 具だくさんすましじる こめこのまっちゃむしパン	ぶた肉 ★かまぼこ とうふ わかめ 豆乳	米 麦 米粉 さとう 三温糖 しらたき 油 じゃがいも さつまいも コーンスターチ 米粉 グラニューとう	たまねぎ にんじん だいこん 干しいたけ こまつな	酒 しょうゆ みりん 塩 抹茶 ベーキングパウダー だしーかつお節	609 kcal 23.5 g 2.0 g
2 金	5/5はこどもの日 中華まき 行事食(端午の節句)	○	なまあげのうまに もやしの中華和え	ぶた肉 干しほたて貝 生あげ	もち米 三温糖 油 さとう でん粉 ごま油 はるさめ	干しいたけ にんじん たけのこ(水煮) ねぎ しょうが にんにく たまねぎ だいこん こまつな にら もやし きゅうり	みりん 酒 塩 オイスターソース しょうゆ こしょう 酢	555 kcal 23.4 g 2.0 g
7 水	ごはん	○	かつおの甘からあげ バリバリサラダ あおさのみそ汁 かわちばんかん	★かつお ★ツナ とうふ 白みそ あおさ	米 麦 でん粉 三温糖 ★白ごま 油 ★ワンタンの皮 さとう じゃがいも	しょうが 葉ねぎ キャベツ こまつな にんにく たまねぎ えのき ねぎ かわちばんかん	酒 しょうゆ みりん 酢 塩 だしーかつお節	585 kcal 29.2 g 1.8 g
8 木	給食で世界の味めぐり! メープルシロップ トースト 世界の料理(カナダ)	○	サーモンチャウダー ブーティン	ベーコン レンズまめ ★サケ あさり 豆乳 牛乳 こなチーズ 生クリーム	★食パン さとう 油 メープルシロップバター 米粉 じゃがいも	セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム(水煮) ホールコーン缶	こしょう 白ワイン ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 塩 ★オイスターソース だしーとりがら	566 kcal 25.6 g 2.3 g
9 金	キーマカレー	○	スナップエンドウとツナのサラダ メロン	ぶた肉 ぶたひき肉 大豆 ★ツナ	米 麦 油 はちみつ さとう マヨネーズ (卵不使用) ★白すりごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん スナックえんどう マッシュルーム(水煮) キャベツ ホールコーン メロン	カレー粉 オリーブオイル トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ 塩 酢 ガラムマサラ	614 kcal 24.9 g 1.7 g
12 月	ごはん	○	ぶりのねぎソース きやべつのみそいため たまごとわかめのふわふわ汁	★ぶり ぶたひき肉 赤みそ ★たまご わかめ	米 麦 ごま油 油 三温糖 さとう でん粉 じゃがいも	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ もやし えのき こまつな	塩こうじ しょうゆ 一味とうがらし 塩 豆板醤 こしょう 酒 だしーかつお節	557 kcal 27.2 g 2.2 g
13 火	マーボーどうふ丼	○	切干大根のスタミナ和え ゆでそら豆	ぶたひき肉 赤みそ 豆みそ とうふ	米 麦 油 三温糖 でん粉 ごま油 ★白ごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし こまつな 切干しだいこん そらまめ	豆板醤 紹興酒 塩 テンメンジャン 酒 しょうゆ オイスター だしーとりがら	558 kcal 23.9 g 2.1 g
14 水	そらまめのピラフ	○	めひかりのカレーあげ ツナポテト 野菜と豆のバジルスープ	ベーコン ★めひかり ★ツナ 大豆	米 オリーブ油 油 ホール粉上新粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん そらまめ ホールコーン にんにく キャベツ こまつな	塩 こしょう 酒 カレー粉 バジル だしーとりがら	547 kcal 22.5 g 2.1 g
15 木	冷やしうどん	○	いか入りかきあげ セミノール	とり肉 油あげ わかめ イカ	★うどん さとう 油 さつまいも ★小麦粉	きゅうり にんじん キャベツ 干しいたけ たまねぎ セミノール	しょうゆ 酒 塩 みりん だしー昆布 かつお節	566 kcal 24.7 g 2.0 g
16 金	かやくごはん 郷土料理(大阪府)	○	お好みやき風たまごやき もやしのサラダ 根菜汁	ぶたひき肉 油あげ ★たらすり身 ★たまご あおのり ★おかか ぶた肉 生あげ	米 麦 油 しらたき 三温糖 米粉 さとう ごま油 マヨネーズ (卵不使用)	ごぼう にんじん キャベツ 紅しょうが もやし きゅうり たまねぎ しめじ だいこん こまつな	しょうゆ みりん 中濃ソース 酢 塩 からし だしーかつお節	565 kcal 25.6 g 2.5 g
19 月	手作りコーンパン たんじょうび給食	○	ホキとじゃがいもの プロバンス風ソース ポトフ	牛乳 ★ホキ ベーコン	★強力粉 さとう 油 でん粉 じゃがいも オリーブ油	ホールコーン にんにく セロリー たまねぎ トマト缶 にんじん 新玉葱 キャベツ こまつな	パン酵母 こしょう 白ワイン しょうゆ ケチャップ バジル だしーとりがら	619 kcal 24.0 g 2.1 g
20 火	ごはん	○	レバカツ うめドレッシングサラダ にらたまみそ汁	ぶたレバー 青大豆 ★おかか とうふ ★たまご 白みそ	米 麦 ★小麦粉 ★パン粉 油 はちみつ ★白すりごま	しょうが だいこん にんじん もやし こまつな ねりうめ たまねぎ えのき にら	中濃ソース 酢 しょうゆ だしーかつお節	691 kcal 35.6 g 2.4 g
21 水	ポパイライス	○	とり肉のマーマレードやき ミネストローネ スナックパイン	ベーコン とり肉 レンズまめ	米 麦 オリーブ油 バター 三温糖	にんにく ほうれんそう マーマレード たまねぎ にんじん トマト缶 かぼちゃ キャベツ ★スナックパイン	しょうゆ 塩 酒 ケチャップ 白ワイン ウスターソース バジル だしーとりがら	564 kcal 20.9 g 2.1 g
22 木	ごはん	○	さばのしょうがやき じゃがいものシャキシャキいため かきたまきのこ汁	★サバ ウィンナー ★かまぼこ 油あげ ★たまご	米 麦 油 じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ しめじ えのき	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう だしーかつお節	557 kcal 27.7 g 2.1 g
23 金	ごまごまごはん かみかみ献立	○	ししゃものカレースティックあげ おかか和え えのきのみそ汁	★ししゃも ★おかか 白みそ 赤みそ	米 麦 ごま油 ★白ごま ★黒ごま ★はるまきの皮 じゃがいも	にんにく もやし こまつな にんじん たまねぎ えのき キャベツ	しょうゆ 酒 カレー粉 だしーそば節	676 kcal 28.5 g 2.0 g
26 月	みそラーメン	○	新ごぼうのからあげ 甘夏みかんヨーグルト	ぶたひき肉 赤みそ ヨーグルト	★中華めん ラード ごま油 でん粉 油 さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ホールコーン もやし ほうれんそう ねぎ 新ごぼう りんご缶 甘夏みかん缶	一味とうがらし 塩 豆板醤 こしょう しょうゆ だしーとんこつ とりがら	548 kcal 19.9 g 2.1 g
27 火	ごはん	○	ピリ辛タッカルビ トックスープ かわちばんかん	とり肉 生あげ 赤みそ ★たまご のり	米 麦 ごま油 さつまいも 三温糖 トック	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ かわちばんかん	酒 コチュジャン しょうゆ みりん 塩 だしーとりがら	593 kcal 24.1 g 2.2 g
28 水	うめ茶づけ	○	ちくぜんに ずんだ白玉	とり肉 ★さつまあげ こおりどうふ とうふ	米 麦 ★白ごま 油 こんにゃく じゃがいも 三温糖 白玉粉 さとう	カリカリうめ しそ ごぼう こねぎ れんこん にんじん だいこん 干しいたけ さやえんどう えだまめ	酒 塩 しょうゆ みりん だしーかつお節 昆布	575 kcal 23.5 g 1.9 g
29 木	きなこあげパン	○	トマトシチュー キャベツとツナのガーリックソテー 甘夏みかん	きな粉 ぶた肉 大豆 レンズまめ ★ツナ	★コッペパン 油 さとう じゃがいも 米粉 バター オリーブ油	セロリーたまねぎ にんじん トマト缶 にんにく しめじ キャベツ ホールコーン こまつな 甘夏みかん	塩 中濃ソース ケチャップ こしょう パプリカ粉 白ワイン だしーとりがら	551 kcal 24.7 g 2.1 g
30 金	ごはん 運動会おうえんメニュー	○	おみくじコロケ 根菜の和風サラダ キャベツのごまみそ汁	とりひき肉 ウィンナー ★ちくわ ★イカ ひじき とうふ わかめ 白みそ	米 麦 油 さとう じゃがいも ★小麦粉 ★パン粉 三温糖 ★ねりごま ★すりごま	たまねぎ にんじん もやし だいこん れんこん えのき キャベツ ねぎ こまつな	塩 こしょう しょうゆ 酢 からし だしーかつお節	555 kcal 22.1 g 2.2 g

今月の平均栄養価 エネルギー:582kcal たんぱく質:25.1g 食塩相当量:2.1g

※食物アレルギー対応を行っている主な食品には★を表示しています。

※献立は食材購入等の都合により、変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

今月の給食目標 身の回りを整えて食事をしよう

