



日	曜日	献立名	牛乳	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
				〈あか〉 ちにく 血や肉になる	〈きいろ〉 はたら ちから 働く力になる	〈みどり〉 からだ ちようし ととの 体の調子を整える	
1	水	ごはん・ごまひじきふりかけ あじのさつま揚げ・茎わかめと大根の和え物 キャベツの味噌汁・甘夏みかん	○	ひじき おかか あじ すけとうだら 豆腐 卵 茎わかめ ポンレスハム 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 砂糖 ごま でん粉 長芋 油 ごま油 じゃが芋	生姜 ねぎ ごぼう 人参 大根 もやし 小松菜 キャベツ 干椎茸 みずな 甘夏みかん	605 27.2 1.9
2	木	<端午の節句献立> 中華ちまき・ししゃもの青のり揚げ もやしの中華和え・中華コーンスープ	○	焼き豚 ししゃも あおのり 鶏肉 卵 牛乳	もち米 ラード 砂糖 ごま油 油 でん粉 春雨 ごま	干椎茸 たけのこ 人参 ねぎ もやし 小松菜 生姜 にんにく 玉葱 ホールコーン クリームコーン チンゲンツァイ	569 23.3 2.2
3	金	憲法記念日					
6	月	振替休日					
7	火	たまごごぼうのピラフ レバーとポテトのガーリック揚げ グリーンサラダ・パスタ入り豆乳クリームソース	○	鶏肉 卵 豚レバー ベーコン 豆乳 生クリーム 牛乳	バター 油 米 麦 砂糖 でん粉 じゃが芋 マカロニ 小麦粉	ごぼう 玉葱 人参 生姜 にんにく キャベツ 小松菜 パプリカ きゅうり パセリ	592 22.9 2.2
8	水	二色トースト (いちごジャム・チーズ) 豆とたこのカレー煮・アスパラサラダ・オレンジ	○	ピザチーズ 豚肉 白いんげん豆 レンズまめ まだこ ベーコン 牛乳	食パン 胚芽食パン バター オリーブ油 油 小麦粉 じゃが芋 ごま 砂糖	いちごジャム にんにく セロリー 玉葱 人参 エリンギ パセリ きゅうり アスパラガス キャベツ ホールコーン オレンジ	558 25.6 2.4
9	木	麦ごはん・若草焼き・空豆の塩ゆで キャベツとしらすの和え物・鶏ごぼう汁	○	豚肉 豆乳 卵 しらす干し 鶏肉 牛乳	米 麦 油 砂糖	人参 なら 玉葱 そらまめ 小松菜 キャベツ えのき ごぼう 干椎茸 しめじ	550 25.3 2.3
10	金	マーボー豆腐丼・パンサンスー ワンタンスープ・バナナ	○	豚肉 大豆 みそ 豆腐 ロースハム 牛乳	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 ごま ワンタンの皮	生姜 にんにく 干椎茸 人参 ねぎ グリンピース もやし きゅうり チンゲンツァイ 生姜 バナナ	672 27.3 2.6
13	月	ハッシュドポークライス こまつなアーモンドサラダ・フルーツヨーグルト	○	豚肉 レンズまめ 粉チーズ 生クリーム ツナ ヨーグルト 牛乳	米 麦 油 砂糖 小麦粉 アーモンド	玉葱 生姜 にんにく セロリー マッシュルーム トマト缶詰 キャベツ きゅうり 人参 小松菜 みかん缶 バイ缶 黄桃缶	637 22.5 1.5
14	火	卵とじうどん・めひかりの天ぷら えのき入りごま和え・よもぎきなこ団子	○	豚肉 油揚げ 卵 わかめ めひかり きな粉 牛乳	砂糖 うどん でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま 白玉粉	干椎茸 玉葱 人参 ねぎ 小松菜 もやし えのき よもぎ	578 26.7 2.5
15	水	ごはん・のりとあさりの佃煮・かつおのごまがらめ 小松菜の和え物・新玉葱とじゃが芋の味噌汁 甘夏みかん	○	焼きのり あさり かつお おかか 油揚げ みそ わかめ 牛乳	米 麦 砂糖 水あめ でん粉 油 ごま ごま油 じゃが芋	干椎茸 生姜 小松菜 キャベツ もやし 人参 新玉葱 甘夏みかん	591 28.5 2.1
16	木	ツナポテトサンド・キャベツのサラダ ミネストローネスープ・でこぼん	○	ツナ ピザチーズ ベーコン 豚肉 白いんげん豆 牛乳	コッペパン 油 じゃが芋 砂糖	玉葱 人参 キャベツ ホールコーン ブロッコリー にんにく セロリー トマト缶詰 しらぬひ	594 25.8 2.9
17	金	グリンピースごはん・大豆とひき肉の小判焼き ハムと小松菜のからし和え 豆腐とわかめのかきたま汁	○	豚肉 大豆 豆腐 豆乳 プレスハム 卵 わかめ 牛乳	米 もち米 油 砂糖 パン粉 でん粉 ごま じゃが芋	グリンピース にんにく 生姜 玉葱 人参 なら キャベツ もやし 小松菜 大根 干椎茸 ねぎ	581 27.8 1.8
20	月	麦ごはん・マスの土佐焼き・小松菜とじゃこの和え物 大根とじゃが芋の味噌汁・甘夏みかん	○	マス おかか じゃこ 油揚げ 生揚げ みそ 牛乳	米 麦 砂糖 じゃが芋	生姜 小松菜 人参 もやし キャベツ 大根 ねぎ 甘夏みかん	558 28.8 2.0
21	火	ごはん・鯖のごまみそかけ 揚げじゃが芋の五目きんぴら 具沢山すまし汁・メロン	○	サバ みそ 豚肉 さつま揚げ(卵 無) 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく 油 じゃが芋	生姜 人参 ごぼう グリンピース 干椎茸 玉葱 大根 えのき 小松菜 アндеスメロン	608 28.5 2.1
22	水	<ベーカリー三葛西> コーンとバターの手作りパン・シーフードサラダ チリコンカン・美生柑	○	調理用牛乳 タイスチーズ わかめ エビ イカ ツナ 白いんげん豆 ベーコン 豚肉 牛乳	強力粉 小麦粉 砂糖 バター 油 ごま じゃが芋	ホールコーン きゅうり 大根 人参 玉葱 トマト缶詰 パセリ 美生柑	588 25.7 2.6
23	木	油揚げと鶏肉の混ぜご飯・ししゃものごま揚げ 粉ふき芋・もやしの味噌汁	○	鶏肉 油揚げ ししゃも あおのり 茎わかめ みそ 牛乳	米 麦 油 砂糖 小麦粉 でん粉 ごま じゃが芋 こんにゃく	人参 たけのこ 干椎茸 グリンピース キャベツ もやし えのき 小松菜	596 23.8 2.2
24	金	小松菜丼・白菜のごまみそ和え 玉葱と生揚げのすまし汁	○	豚肉 みそ 生揚げ 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 しらす 砂糖 でん粉 ごま	生姜 にんにく 玉葱 人参 小松菜 白菜 もやし さやいんげん 干椎茸 ねぎ	562 21.6 2.5
27	月	運動会振替休業日					
28	火	ごま塩ごはん・揚げだし豆腐 おろしあん 塩昆布和え・五目煮	○	豆腐 おかか 鶏肉 塩昆布 豚肉 大豆 昆布 さつま揚げ(卵無) 牛乳	米 麦 ごま でん粉 油 砂糖 さつま芋 こんにゃく	大根 生姜 きゅうり キャベツ 人参 たけのこ 干椎茸 グリンピース	636 25.8 2.3
29	水	小松菜と豚肉の焼きそば・ジャンボ揚げ餃子 大根とじゃこのスープ・オレンジ	○	豚肉 ひじき じゃこ わかめ 豆腐 牛乳	ごま油 中華めん 餃子の皮 小麦粉 油 じゃが芋	にんにく 生姜 人参 キャベツ もやし 玉葱 えのき 小松菜 なら 生姜 切干し大根 大根 えのき オレンジ	595 26.4 2.4
30	木	きびごはん・シルバーのマヨネーズ焼き おかか和え・わかめの味噌汁・甘夏みかん	○	シルバー みそ おかか 焼き竹輪(卵無) わかめ みそ 牛乳	米 麦 きび ノンエッグマヨネーズ ごま油 こんにゃく じゃが芋	キャベツ 人参 小松菜 玉葱 干椎茸 ねぎ 甘夏みかん	553 24.6 2.2
31	金	揚げパン(シュガー)・えびと野菜の中華炒め 鶏団子とキャベツのスープ・バナナ	○	豚肉 エビ 鶏肉 大豆 牛乳	無塩パン 油 砂糖 グラニュー糖 ごま油 春雨 でん粉	もやし 白菜 人参 黄パプリカ 玉葱 キャベツ 生姜 ねぎ 小松菜 バナナ	556 22.8 2.0

*献立は材料の都合で変わることがあります。
*病原性大腸菌0-157をはじめとする食中毒予防のため、和え物・サラダ類はすべて加熱処理します。
*エネルギーとたんぱく質は中学年を表しています。

<5月の給食目標>
マナーに気を付けて食べよう