



5月予定献立表

5月の給食目標
給食にふさわしい環境にしよう

日	曜	牛乳	授業	地産地消の食材	献立	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	
1	月	○	通常	小松菜	開校記念のお赤飯 松風焼き おかか和え こつゆ風 お祝いぎなこもち	開校記念日 お祝い献立	小豆 牛 鶏ひき肉 白みそ 鶏卵 かつお破片 鶏肉 木綿豆腐 きな粉	米 もち米 白・黒ごま(いり) 上白糖 パン粉 三温糖 玉ふ 糸こんにゃく 白玉粉 上新粉	玉葱 しょうが 小松菜 白菜 にんじん 大根 しめじ	866 kcal 35.3 g
2	火	○	通常	小松菜	端午の節句ちまき めかぶさつま揚げの中華和え かきたま汁 抹茶ミルクゼリー	W行事食 3日早い端午の節句 &八十八夜献立	豚肉 牛乳 めかぶわかめ さつま揚げ 木綿豆腐 鶏卵 粉寒天 生クリーム	もち米 米 三温糖 白絞油 ごま油 サラダ油 でん粉 上白糖	にんじん たけのこ 干し椎茸 小松菜 もやし 大根 玉葱	817 kcal 28.5 g
3	水				憲法記念日					
4	木				みどりの日					
5	金				こどもの日					
8	月	○	45分 授業	小松菜	筍そぼろ丼 大豆モヤシのピリ辛和え しめじ・かぶ・小松菜のみそ汁	豚ひき肉 牛乳 油揚げ 白みそ	米 米粒麦 サラダ油 糸こんにゃく 三温糖 上白糖 ごま油 白ごま(いり) しらたき	しょうが たけのこ にんじん もやし 小松菜 大豆もやし にんにく たら しめじ 玉葱 かぶ かぶの葉	775 kcal 31.0 g	
9	火	○	45分 授業	小松菜	麦ご飯 のりの佃煮 あじフライ 野菜のゴマドレッシング 大根・玉ねぎ・油揚げのみそ汁	牛乳 焼きのり あじ 鶏卵 油揚げ 白みそ	米 米粒麦 上白糖 薄力粉 パン粉 白絞油 白ごま(いり) サラダ油	もやし にんじん 小松菜 キャベツ 大根 玉葱 だいこんの葉	818 kcal 32.4 g	
10	水	○	45分 授業		マーボー豆腐丼 わかめスープ 清見オレンジ	世界の料理 中国	豚ひき肉 赤みそ 八丁みそ 絹ごし豆腐 牛乳 鶏肉 カットわかめ	米 米粒麦 サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく にんじん たけのこ 干し椎茸 長ねぎ たら ホールコーン 玉葱 清見オレンジ	764 kcal 28.3 g
11	木	○	45分 授業	小松菜	小松菜ツナマヨトースト ミネストローネ キャロットソースサラダ	ツナ缶 牛乳 ベーコン 豚肉	食パン じゃがいも エッグケアマヨネーズ サラダ油 上白糖 マカロニ	玉葱 小松菜 パセリ にんにく しょうが にんじん ホールトマト缶 キャベツ きゅうり ホールコーン	769 kcal 28.9 g	
12	金	○	45分 授業		麦ご飯 サバのごま揚げ 糸寒天のサラダ 豆腐汁	牛乳 さば 木綿豆腐	米 米粒麦 白・黒ごま(いり) でん粉 三温糖 サラダ油 ごま油 上白糖	にんにく しょうが 糸寒天 キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 たけのこ 小松菜	787 kcal 31.4 g	
15	月	○	45分 授業	小松菜	親子丼 磯和え 大根とじゃが芋のみそ汁	鶏肉 鶏卵 刻みのり 牛乳 油揚げ 白みそ	米 米粒麦 上白糖 でん粉 じゃがいも	玉葱 小松菜 にんじん もやし 大根 長ねぎ だいこんの葉	818 kcal 35.6 g	
16	火	○	45分 授業		麦ご飯 鮭のしょうゆ焼き 切り干し大根の煮物 春野菜のみそ汁	牛乳 鮭 油揚げ 白みそ	米 米粒麦 白すりごま サラダ油 上白糖 じゃがいも	切干しだいこん にんじん 干し椎茸 玉葱 キャベツ こねぎ	760 kcal 36.5 g	
17	水	○	通常	小松菜	ごまご飯 ちくわの大砲揚げ 豆入りカレードレッシングサラダ ねりごま入りみそ汁	まめまめランチ	牛乳 豚ひき肉 焼きちくわ 鶏卵 ひよこ豆 ツナ缶 大豆 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 米粒麦 じゃがいも 白・黒ごま(いり) サラダ油 三温糖 白絞油 薄力粉 パン粉 こんにゃく さつまいも ねりごま	玉葱 キャベツ 小松菜 赤ピーマン ホールコーン レモン果汁 にんじん しめじ 大根 葉ねぎ	826 kcal 29.4 g
18	木	○	通常		大豆入りミートソーススパゲッティ キャベツとコーンのサラダ ハネージュウメロン	まめまめランチ	豚ひき肉 大豆 牛乳	サラダ油 上白糖 薄力粉 スパゲッティ オリーブ油	玉葱 にんじん セロリ マッシュルーム缶 ホールトマト缶 キャベツ ホールコーン ハネージュウメロン	839 kcal 29.0 g
19	金	○	通常	小松菜	筍ご飯 シシャモの磯辺揚げ 白菜のゴマ和え キャベツ・玉ねぎ・にんじのみそ汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 ししゃも あおのり 白みそ	米 もち米 三温糖 薄力粉 白絞油 白ごま(すり)	たけのこ 小松菜 白菜 ホールコーン 玉葱 にんじん キャベツ	759 kcal 34.1 g	
22	月	○	通常		ジャーチャー麺 ジャーマンポテト パイナップル	まめまめランチ	豚ひき肉 大豆 赤みそ 牛乳 ベーコン	蒸し中華めん ごま油 上白糖 でん粉 じゃがいも サラダ油	しょうが にんにく 干し椎茸 長ねぎ 玉葱 たけのこ にんじん たら ホールコーン アスパラガス パイナップル	801 kcal 30.0 g
23	火	○	通常	小松菜	麦ご飯 カツオの香味揚げ 七菜きんぴら 大根・えのき・小松菜のみそ汁	牛乳 かつお角切り 豚肉 くさわかめ 木綿豆腐 白みそ	米 米粒麦 白絞油 白・黒ごま(いり) でん粉 三温糖 じゃがいも 糸こんにゃく	にんにく しょうが ごぼう にんじん さやいんげん 大根 えのき 小松菜	750 kcal 34.8 g	
24	水	○	通常		麦ご飯 豚肉のしょうが焼き あっさり塩ナムル なめこのみそ汁	牛乳 豚肉 豚ばら肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	米 米粒麦 三温糖 白ごま(いり) ごま油	しょうが 玉葱 りんご にんじん 小松菜 大豆もやし なめこ 長ねぎ	790 kcal 32.6 g	
25	木	○	通常	小松菜	中華丼 ちくわサラダ 清見オレンジ	いか むきえび 豚肉 うすら卵 牛乳 焼きちくわ カットわかめ	米 米粒麦 サラダ油 でん粉 ごま油 三温糖	しょうが にんじん たけのこ 玉葱 干し椎茸 白菜 小松菜 大根 ホールコーン 長ねぎ 清見オレンジ	765 kcal 32.3 g	
26	金	○	通常	小松菜	海老ピラフ チーズオムレツ 白菜とベーコンのスープ	ベーコン むきえび 牛乳 鶏ひき肉 鶏卵 角チーズ	米 有塩バター サラダ油 でん粉	にんじん しょうが にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 ピーマン パセリ 白菜 ホールコーン 小松菜	801 kcal 35.0 g	
29	月	○	通常	小松菜	シシタワークサンド ショルバト・リサン・アスフル エジプシャンサラダ フルーツヨーグルト (裏に料理説明)	給食試食会 世界の料理 エジプト・アラブ共和国	鶏肉 牛乳 プレーンヨーグルト	ピタパン オリーブ油 サラダ油 三温糖 ショルバ 上白糖	にんにく 玉葱 ホールトマト缶 にんじん 白菜 小松菜 キャベツ きゅうり レモン果汁 みかん缶 パイン缶 黄桃缶	787 kcal 34.6 g
30	火	○	45分 授業		丹後のまつぶた寿司 ばち汁 手作り豆腐 ハネージュウメロン	郷土料理 京都府・兵庫県	まさば(水煮) 鶏卵 牛乳 油揚げ 豆乳	米 三温糖 白ごま(いり) サラダ油 そうめん	干し椎茸 にんじん かんぴょう(乾) きぬさや 玉葱 こねぎ ハネージュウメロン	787 kcal 33.6 g
31	水	○	45分 授業		カレーライス 海藻サラダ 冷凍ミカン	豚肉 牛乳 海藻ミックス	米 米粒麦 サラダ油 じゃがいも 薄力粉 白ごま(いり) 上白糖	にんにく しょうが 玉葱 にんじん キャベツ もやし 冷凍みかん	833 kcal 23.2 g	

*食材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

*収穫の状況により、「地産地消の食材」が変更になる場合があります。ご了承ください。

・3年生は修学旅行・修学旅行振替休業日のため、25・26・29日は給食がありません。

・2年生は校外学習のため、26日は給食がありません。