



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	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	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	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	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 ハネジュウメロン	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	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 エジブシャンサラダ フルーツヨーグルト (裏に料理説明)	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 ハネジュウメロン	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。