



5月 予定献立表



日(曜) ☆1種1日-kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料	かみかみ献立	ブックスランチ
2(金)	牛乳	牛乳		
☆570 ◎19.0	チキンカレー	鶏肉 カレー粉 白こしょう たまねぎ にんじん じゃがいも セロリー にんにく しょうが 炒めオニオン トマト缶 油	カレールー(レンジ用) デミグラスソース チキンガラスープ ウスターソース 食塩 コンソメ 赤ワイン	
	おしむぎごはん	米 麦		
	てづくりふくじんづけ	きゅうり 食塩 だいこん れんこん しょうが しょうゆ 砂糖 米酢 みりん		
7(水)	牛乳	牛乳		
☆618 ◎28.8	ごもくおこわ	米 油 もち米 酒 和風だし 食塩 しょうゆ にんじん 鶏肉 ごぼう 干しいたけ 油揚げ 砂糖 みりん さやいんげん		
	さわらのさいきょうやき	さわら西京漬(さわら 味噌 砂糖 醤油 醸造酢 食塩 粉末酒粕 魚醤 食物繊維 ウコン末 白きくらげ抽出物 酵母エキス 酒精)		
こどもの日 献立	わかだけじる	わかめ たけのこ えのきたけ ねぎ 豆腐 かつお節 昆布 食塩 酒 しょうゆ(しろ)		
	かしわもち	かしわもち(小豆あん 米粉 砂糖 加工澱粉 植物油脂 酵素製剤)		
8(木)	牛乳	牛乳		
☆599 ◎23.4	こどもパン	子供パン(乳なし)		
	ポテトの ミートソースあえ	トマトピューレ デミグラスソース ケチャップ ハヤシルウ チーズ 食塩 白こしょう グリンピース じゃがいも 豚肉 にんにく 油 たまねぎ にんじん 大豆 スープストック		
	グリーンサラダ	きゅうり アスパラガス 砂糖 米酢 油 食塩 白こしょう たまねぎ キャベツ		
9(金)	牛乳	牛乳		
☆545 ◎23.4	むぎごはん	米 麦		
	しせんどうふ	しょうが 油 砂糖 酒 しょうゆ 黒ソース テンメンジャン トウバンジャン パイタン ごま油 でん粉 豚肉 豆腐 たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ にんにく		
	えのきとわかめのナムル	緑豆もやし こまつな わかめ えのきたけ にんにく しょうゆ 米酢 ごま油 砂糖 ごま		
12(月)	牛乳	牛乳		
☆619 ◎23.2	きつねうどんのしる	油揚げ 砂糖 しょうゆ かつお節 鶏肉 にんじん ねぎ 干しいたけ わかめ みりん 酒 食塩		
	じごなうどん	地粉うどん		
	あまからじゃがいも	じゃがいも 油 しょうゆ 砂糖 みりん		
	ゆかりあえ	きゅうり ゆかり キャベツ 食塩		
13(火)	牛乳	牛乳		
☆565 ◎27.0	だいすいり ひじきごはん	米 しょうゆ 食塩 にんじん ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 こんにゃく 干しいたけ 砂糖 しょうゆ みりん 油		
	あじのたつたあげ	あじのたつたあげ(アジ でん粉 醤油 生姜 清酒 みりん) 油		
	しんたまねぎのみそしる	わかめ ねぎ かつお節 豆腐 白みそ 赤みそ たまねぎ えのきたけ		
14(水)	牛乳	牛乳		
☆560 ◎21.0	むぎごはん	米 麦		
	ホキのこうそうライ	ホキの香草フライ(ホキ パン粉 でん粉 小麦粉 小麦でん粉 粉末状大豆たん白 食塩 バジル こしょう) 油		
	けんちんじる	じゃがいも だいこん にんじん ごぼう ねぎ しめじ 豆腐 こんにゃく 油 かつお節 しょうゆ 食塩		
	ニューサマーオレンジ	ニューサマーオレンジ(柑橘類)		
15(木)	牛乳	牛乳		
☆587 ◎22.4	むぎごはん	米 麦		
	かつおふりかけ	ちりめんじゃこ 酒 米酢 かつお節 ごま 砂糖 しょうゆ みりん 塩昆布(乳なし)		
	うましおにくじゃが	豚肉 しょうが にんにく 油 酒 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん みりん 食塩 和風だし 砂糖 ごま油		
	いそかあえ	こまつな 緑豆もやし のり しょうゆ 和風だし		
16(金)	牛乳	牛乳		
☆598 ◎24.7	ピザドッグ	コッペパン(乳なし) トマトソース 青ピーマン チーズ ウィナー鉄分入り		
	やさいスープ	たまねぎ マカロニ たもぎたけ こまつな 食塩 白こしょう 油 白ワイン チキンガラスープ コンソメ ローリエ粉 鶏肉 じゃがいも キャベツ にんじん		
5年生のみ 給食なし 管弦楽鑑賞教室	ひじきのマリネ	ひじき にんじん 緑豆もやし きゅうり 食塩 しょうゆ 和風だし 砂糖 米酢 油 白こしょう		
19(月)	牛乳	牛乳		
☆570 ◎20.0	やきにくチャーハン	米 白こしょう チキンガラスープ 食塩 ごま油 にんじん にんにく しょうが 豚肉 コーン ねぎ こまつな 油 砂糖 しょうゆ 黒ソース		
	はるまき	はるまき(キャベツ たまねぎ にんじん 春雨 豚脂 でん粉 醤油 大豆油 発酵調味料 砂糖 食塩 酵母エキス 香辛料 小麦粉 水あめ ぶどう糖) 油		
	わかめスープ	にんじん こまつな わかめ えのきたけ 食塩 白こしょう しょうゆ チキンガラスープ ごま油 豆腐 鶏肉 たまねぎ		
20(火)	牛乳	牛乳		
☆583 ◎20.0	むぎごはん	米 麦		
	かつおかツ	かつおかツ(かつお たまねぎ しょうが パン粉 醤油 砂糖 食塩 小麦粉 植物油脂 加工澱粉) 油		
	こんぶあえ	キャベツ 昆布 きゅうり 食塩		
	だいこんのみそしる	油揚げ だいこん にんじん こまつな ねぎ かつお節 赤みそ 白みそ		
	マンゴーアセロラゼリー	マンゴーアセロラゼリー(果糖ぶどう糖液糖 アセロラ果汁 マンゴーピューレ 豆乳加工品)		
21(水)	牛乳	牛乳		
☆603 ◎26.7	たんたんめんのしる	でん粉 豚肉 しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ トウバンジャン 油 テンメンジャン 食塩 しょうゆ ごま油 ポークガラスープ 赤みそ ねりごま すりごま ごま油		
	ホットちゅうかめん	中華めん		
	ししゃものさやまちゃフライ	ししゃもの狭山茶フライ(ししゃも パン粉 でん粉 小麦粉 小麦でん粉 粉末状大豆たん白 煎茶 こしょう) 油		
	ピリカラもやし	砂糖 しょうゆ ごま油 一味唐辛子 食塩 緑豆もやし にんじん こまつな 米酢		
22(木)		たてわりはんかつどう おべんとうのひ		
23(金)	牛乳	牛乳		
☆673 ◎25.3	きなこあげパン	ツイストパン(乳なし) きなこ 食塩 砂糖 油		
	とうふのスープに	かぶ たまねぎ しめじ 食塩 白こしょう しょうゆ チキンガラスープ コンソメ でん粉 豆腐 鶏肉 ベーコン にんじん		
	こんにゃくサラダ	こんにゃく だいこん きゅうり 食塩 コーン 米酢 油 砂糖 しょうゆ 白こしょう		

日(曜) ☆17kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料		🦷 かみかみ献立	🍞 ブックスランチ													
26(月) ☆570 ◎25.7	牛乳	牛乳																
	おやこどんのぐ	鶏卵	鶏肉	にんじん	たまねぎ	たけのこ	干しいたけ	砂糖	しょうゆ									
	むぎごはん	みりん	食塩	かつお節	グリーンピース	でん粉												
	ごしきあえ	米	麦															
	れいとうみかん	緑豆もやし	にんじん	キャベツ	こまつな	しょうゆ	砂糖	コーン	食塩									
27(火) ☆565 ◎22.4	牛乳	牛乳																
	はるやさいの スパゲッティ	スパゲッティ	ベーコン	えび	でん粉	白ワイン	あさり	キャベツ	アスパラガス	たまねぎ	にんにく	オリーブ油	食塩					
	まっちゃんしパン	白こしょう	白ワイン	一味唐辛子														
	こまつなとわかめのサラダ	ホットケーキミックス	牛乳	バター	鶏卵	砂糖	抹茶											
		こまつな	きゅうり	食塩	コーン	わかめ	しょうゆ	ごま油	米酢	砂糖								
28(水) ☆558 ◎17.9	牛乳	牛乳																
	セサミトースト	食パン	(乳なし)	マーガリン	(乳なし)	砂糖	ごま											
	ミネストローネ	マカロニ	トマト缶	セロリー	にんにく	オリーブ油	チンタン	コンソメ	ケチャップ	砂糖	食塩	白こしょう						
	かいそうサラダ	ベーコン	たまねぎ	じゃがいも	キャベツ	にんじん	白いんげん豆	ローリエ粉										
		海藻ミックス	緑豆もやし	きゅうり	食塩	しょうゆ	米酢	砂糖	ごま油	にんじん								
29(木) ☆583 ◎25.3	牛乳	牛乳																
	むぎごはん	米	麦															
	ジャージャン豆腐	たけのこ	キャベツ	しょうが	にんにく	油	赤みそ	トウバンジャン	酒	しょうゆ	でん粉	中華スープ	パイタン					
	ちゅうかサラダ	生揚げ	にんじん	砂糖	豚肉	ねぎ	干しいたけ	ごま油										
		こまつな	だいこん	きゅうり	緑豆もやし	砂糖	米酢	しょうゆ										
30(金) ☆558 ◎21.7	牛乳	牛乳																
	むぎごはん	米	麦															
	おこのみつくね	キャベツ入りつくね	キャベツ	鶏肉	豚脂	でん粉	えんどう豆	たん白	砂糖	発酵調味料	食塩	かつお節	生薬	酵母エキス	香辛料	鉄含有酵母	オイスター入り	お好み焼きソース
	わかめのすのもの	わかめ	キャベツ	きゅうり	食塩	砂糖	りんご酢	ごま油	しょうゆ									
	とんじる	だいこん	ごぼう	こんにゃく	じゃがいも	ねぎ	豚肉	豆腐	にんじん	油	赤みそ	白みそ	かつお節					
・はし・スプーン・フォークは、給食室で用意します。ご家庭から持参されたものも使用可能です。 ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。 ・給食では、サラダやおひたしなどの野菜を加熱調理しております。														平均栄養量				
														エネルギー	585 kcal			
														たんぱく質	23.2 g			