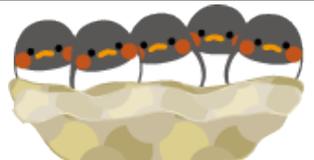
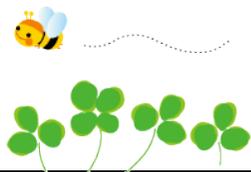
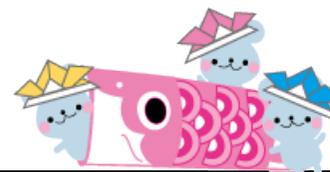


# 5月給食献立表

	献立	体をつくる食べ物	力のもとになる食べ物	体の調子を整える食べ物	主な調味料	栄養価
1日 (金)	ごはん 麻婆豆腐 もやし中華和え かにカマスープ 牛乳	豆腐・豚肉 焼き豚 かにカマ・たまご 牛乳	はい芽米 ごま油・砂糖・片栗粉 ごま油 片栗粉	にんじん・玉ねぎ・にら・しょうが・にんにく もやし・にんじん・きゅうり チンゲン菜・しめじ・にんじん	酒・豆板醤・甜麺醤 醤油・鶏がら 醤油・塩・こしょう・鶏がら	エネルギー: 834kcal P: 35.7g F: 27.2g C: 108.4g
4日 (月)	 <h2 style="font-size: 2em;">国民の休日でお休みです</h2> 					
5日 (火)	 <h2 style="font-size: 2em;">こどもの日でお休みです</h2> 					
6日 (水)	 <h2 style="font-size: 2em;">振替休日でお休みです</h2> 					
7日 (木)	ごはん カレイの塩焼き かぼちゃサラダ 具だくさん味噌汁 かしわ餅 牛乳	カレイ ハム 厚揚げ・かつおだし 牛乳	はい芽米 マヨネーズ じゃがいも・こんにやく かしわ餅	かぼちゃ・玉ねぎ・にんじん・枝豆・ブロッコリー 玉ねぎ・しめじ・にんじん・ねぎ	塩 塩・こしょう 味噌	エネルギー: 893kcal P: 39.0g F: 22.6g C: 121.8g
8日 (金)	ごはん 肉じゃが ほうれん草の胡麻和え 大根の味噌汁 牛乳	牛肉・こんぶ わかめ・いりこだし 牛乳	はい芽米 じゃがいも・油・しらたき・砂糖 ごま	玉ねぎ・にんじん・いんげん ほうれん草・もやし・にんじん だいこん・にんじん	醤油・酒・みりん 醤油・かつおだし 味噌	エネルギー: 843kcal P: 33.0g F: 21.5g C: 127.0g



# 5月給食献立表



	献立	体をつくる食べ物	力のもとになる食べ物	体の調子を整える食べ物	主な調味料	栄養価
11日 (月)	アップルパン 鮭とじゃがいものグラタン きのこのアヒージョ風炒め 具だくさんスープ 野菜ジュース	サーモン・牛乳・チーズ 鶏肉 	アップルパン 小麦粉・じゃがいも・バター オリーブオイル 	玉ねぎ・ブロッコリー エリンギ・舞茸・しめじ・コーン・にんにく 大根・玉ねぎ・にんじん・キャベツ 野菜ジュース 	塩・こしょう・コンソメ 鷹の爪・塩 塩・こしょう・コンソメ	エネルギー: 884kcal P: 37.6g F: 34.3g C: 105.9g
12日 (火)	中華丼 棒々鶏 豆腐のスープ 牛乳	豚肉・イカ・うずらの卵 鶏肉・たまご 豆腐 牛乳 	はい芽米・油・片栗粉 片栗粉・練りごま・ドレッシング・ラー油 片栗粉 	白菜・にんじん・玉ねぎ・チンゲン菜・ 干し椎茸・白ねぎ・しょうが きゅうり・もやし 大根・にんじん・しめじ・ねぎ 	酒・醤油・塩・ 鶏がらだし 醤油 醤油・酒・みりん・塩	エネルギー: 775kcal P: 34.2g F: 25.0g C: 100.6g
13日 (水)	ごはん さばの味噌煮 ひじきの煮物 けんちん汁 牛乳	さば ひじき・油揚げ・かつおだし 豆腐・かつおだし 牛乳 	はい芽米 砂糖 砂糖 じゃがいも・こんにゃく・油 	しょうが・白ねぎ にんじん・枝豆・コーン 大根・にんじん・ごぼう・ねぎ 	味噌・酒・みりん 酒・醤油 塩・醤油	エネルギー: 845kcal P: 38.1g F: 24.6g C: 113.2g
14日 (木)	豆ごはん 照り大根と鶏肉の煮物 お好み焼き 小松菜の味噌汁 牛乳	こんぶ 鶏肉・かつおだし 豚肉・たまご・かつお節・青のり 油揚げ・いりこだし 牛乳 	はい芽米 こんにゃく・砂糖 小麦粉・天かす じゃがいも 	えんどう豆 大根 キャベツ・紅しょうが 小松菜・しめじ 	塩・酒・昆布だし 醤油・みりん・酒 かつおだし・ソース 味噌	エネルギー: 795kcal P: 35.6g F: 22.5g C: 108.1g
15日 (金)	キーマカレー ブロッコリーのガーリック炒め フルーツヨーグルト オレンジジュース	合挽きミンチ ベーコン ヨーグルト 	五穀・はい芽米・油・ルウ オリーブオイル 	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ミックスビーンズ・にんにく ブロッコリー・コーン・にんにく パイン・もも・りんご オレンジジュース 	塩・こしょう・コンソメ・カレー粉 塩・こしょう	エネルギー: 945kcal P: 32.9g F: 28.8g C: 139.3g
16日 (土)	ごはん 油淋鶏 涼拌三絲 春雨スープ 牛乳	鶏肉 たまご ベーコン・たまご 牛乳 	はい芽米 片栗粉・油・ごま油・砂糖・はちみつ 砂糖・ごま油 春雨・ごま油 	にんにく・しょうが にんじん・きゅうり チンゲン菜・えのき 	塩・酒・醤油・酢 酢・醤油・からし 醤油・鶏がら・塩	エネルギー: 872kcal P: 32.2g F: 33.8g C: 103.6g



# 5月給食献立表



	献立	体をつくる食べ物	力のもとになる食べ物	体の調子を整える食べ物	主な調味料	栄養価
18日 (月)	<b>16日の代休でお休みです</b>					
19日 (火)	麦ごはん 豆腐ナゲット ブロッコリーのマヨ和え 柚子こしょうスープ 牛乳	豆腐・鶏肉・たまご・ツナ 鶏肉 牛乳	押麦・はい芽米 ごま・片栗粉・油 マヨネーズ 長いも・こんにやく	青しそ・玉ねぎ・トマト ブロッコリー・コーン 大根・にんじん・玉ねぎ・ねぎ	醤油・鶏がら マスタード・醤油 昆布だし・醤油	エネルギー: 868kcal P: 35.5g F: 32.1g C: 108.2g
20日 (水)	うずまきパン 白身魚のトマトチーズ焼き マカロニサラダ 押麦スープ 飲むヨーグルト	ホキ・チーズ ハム・ヨーグルト 鶏肉 飲むヨーグルト	パン 砂糖 マカロニ・マヨネーズ 押麦	玉ねぎ・トマト缶・にんにく・ブロッコリー きゅうり・玉ねぎ にんじん・玉ねぎ	塩・こしょう・コンソメ 塩・こしょう・コンソメ	エネルギー: 788kcal P: 39.2g F: 20.0g C: 110.1g
21日 (木)	<b>近畿陸上大会のため、給食はありません</b>					
22日 (金)	ごはん 焼きししゃも ひじきとツナのサラダ 豚汁 牛乳	ししゃも ひじき・ツナ 豚肉・油揚げ・いりこだし 牛乳	はい芽米 マヨネーズ ごま油・こんにやく	きゅうり・コーン にんじん・大根・ごぼう・白ねぎ	塩・こしょう・昆布だし 味噌	エネルギー: 782kcal P: 33.1g F: 28.1g C: 96.7g

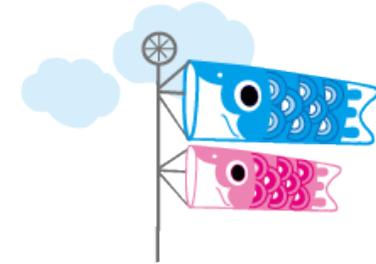
食材の購入の都合により、多少変更することもあります

P: たんぱく質 F: 脂質 C: 炭水化物

栄養の基準値 エネルギー 830kcal たんぱく質 29.0g 脂質 27.0g



# 5月給食献立表



	献立	体をつくる食べ物	力のもとになる食べ物	体の調子を整える食べ物	主な調味料	栄養価
25日 (月)	ごはん あじの中華あんかけ 春雨サラダ チンゲン菜のスープ 牛乳	あじ ハム 牛乳	はい芽米 片栗粉・油・砂糖 春雨・マヨネーズ 片栗粉	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・パプリカ にんじん・きくらげ・きゅうり 大根・にんじん・しめじ・チンゲン菜	醤油・酒・酢・鶏がら 醤油 醤油・みりん・塩	エネルギー: 821kcal P: 33.0g F: 24.4g C: 114.2g
26日 (火)	ごはん 鶏のパン粉焼き じゃがバター炒め オニオンスープ 牛乳	鶏肉 ベーコン 豚肉 牛乳	はい芽米 パン粉 じゃがいも・バター	パセリ・バジル・トマト 玉ねぎ・コーン 玉ねぎ・にんじん	酒・塩・こしょう 塩・こしょう・コンソメ 塩・こしょう・コンソメ	エネルギー: 828kcal P: 32.7g F: 28.3g C: 106.8g
27日 (水)	ごはん 白身魚のホイル包み焼き おからサラダ すまし汁 野菜ゼリー 牛乳	ホキ おから・ハム 鶏肉・かつおだし 牛乳	はい芽米 バター マヨネーズ 麩	しめじ・エリンギ・にんじん・コーン にんじん・きゅうり・コーン・枝豆 干し椎茸・にんじん 野菜ゼリー	塩・こしょう 塩・こしょう・昆布だし 塩・醤油・昆布だし	エネルギー: 788kcal P: 33.0g F: 29.8g C: 109.8g
28日 (木)	ピピンパ チャプチェ わかめスープ 牛乳	牛肉 鶏肉 たまご・かつおだし 牛乳	はい芽米・ごま油・ごま・砂糖 春雨・砂糖・ごま油 もち・片栗粉	ぜんまい・しょうが・ほうれん草・もやし しょうが・にんにく・にんじん・干し椎茸・三つ葉 えのき・白菜・にんじん	醤油・塩・こちゅじゃん・味噌 酒・醤油・鶏がら 醤油・塩・かつおだし	エネルギー: 898kcal P: 34.0g F: 27.7g C: 124.8g
29日 (金)	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-between;">  <div style="text-align: center;"> <h2>校外学習のため、給食はありません</h2> </div>  </div>					