

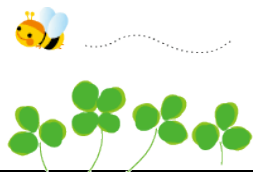


5月給食献立表

	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)	16日の代休でお休みです					
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)	近畿陸上大会のため、給食はありません					
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

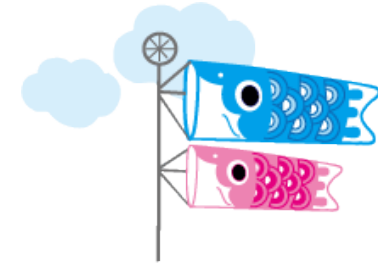
食材の購入の都合により、多少変更することもあります

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>					