



5月分予定献立表



日(曜)	献立		献立の材料				栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食 おかず 飲み物	体をつくる(赤) 1・2群	体の調子をととのえる(緑) 3・4群		働く力や体温になる(黄) 5・6群	その他 調味料類	
2(月)	馬宮びかびかごはん				精白米 油		787
	生揚げのみそ煮	生揚げ 豚肉 京桜みそ	たまねぎ にんじん たけのこ 根菜ねぎ 青ピーマン	しょうが	砂糖 でん粉 油	和風だし(の素) 自然だし	
	小松菜いり海藻サラダ	海藻ミックス	こまつな きゅうり ホールコーン		砂糖 ごま油 ごま		
	日向夏ゼリー 牛乳	牛乳			日向夏ゼリー		
6(金)	ちらし寿司	むきえび 錦糸卵	にんじん 干しいたけ かんぴょう さやえんどう		精白米 砂糖 ごま		814
	豚肉のかりん揚げ	豚肉			でん粉 油 黒砂糖		
	さつき汁	豆腐 わかめ	えのきだけ たけのこ しめじ こねぎ さやいんげん			板昆布(だし) かつお節(だし)	
	柏餅 牛乳	牛乳			柏餅		
5月5日は、端午の節句です。端午の節句にちなんだ献立です。							
9(月)	クッパ (ごはん)	豚肉 鶏卵	にんにく にんじん 根菜ねぎ たまねぎ 干しいたけ 白菜キムチ		ごま ごま油 油	チキンガラパック	796
	さばのカレー焼き	さばカレー漬			精白米		
	小松菜のナムル		こまつな もやし にんにく		ごま油 砂糖 ごま	レッドペッパー 中華スープストック	
	牛乳	牛乳					
10(火)	二色揚げパン (きなこ、抹茶)	きな粉			子どもパン 油 砂糖	抹茶	825
	ほたていり豆腐のスープ煮	豆腐 鶏肉 干し貝柱 ベーコン	たまねぎ にんじん かぶ かぶ菜	ほうれんそう	植物油 でん粉	チキンガラパック 宝湯	
	ひじきのマリネ	干しひじき	きゅうり だいこん にんじん		砂糖 植物油	和風だし(の素)	
	牛乳	牛乳					
11(水)	旨煮丼(うずら卵)	いか 豚肉 うずら卵	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しめじ ほうれんそう にんにく しょうが 干しいたけ		油 砂糖 でん粉 ごま油	自然だし	804
	ごはん				精白米		
	大豆と小魚のごまがらめ	だいず かえり煮干し			でん粉 油 砂糖 ごま		
	冷凍りんご(非加熱) 牛乳	牛乳	りんご(非加熱)				
12(木)	ごはん				精白米		756
	じゃがマーボー	豚肉 みみそ	しょうが にんにく 根菜ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ グリンピース		じゃがいも 砂糖 ごま油 でん粉 油	中華スープストック トウバンジャン 黒ソース	
	春雨サラダ		キャベツ きゅうり もやし にんじん		練豆はるさめ 砂糖 ごま油	からし粉	
	セミノール(果物) 牛乳	牛乳	セミノール				
13(金)	わかめうどん (地粉うどん)	鶏肉 油揚げ わかめ	にんじん 根菜ねぎ たけのこ えのきだけ		砂糖 地粉うどん	自然だし	854
	二色天ぷら	竹輪 あおのり			さつまいも 油 小麦粉 でん粉	卵不使用マヨネーズ	
	白ちくわ、さつまいも						
	ごま和え 牛乳	牛乳	キャベツ にんじん こまつな		砂糖 ごま		
16(月)	ごはん				精白米		753
	あじフィレ竜田揚げ	あじフィレ竜田			油		
	若竹煮(えび)	鶏肉 エビボール わかめ	にんじん たけのこ ぶき さやえんどう		こんにゃく 砂糖	かつお節(だし)	
	旨塩キャベツ 牛乳	のり 牛乳	キャベツ きゅうり にんじん にんにく		ごま油 ごま	昆布茶	
旬の「たけのこ」と「ぶき」を使って、若竹煮を作ります。							
17(火)	チキンカレー	鶏肉 チーズ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん セロリー アップルソース トマトレトルト トマトケチャップ		油 じゃがいも 小麦粉 バター	チキンガラパック ウスターソース カレー粉 カレーパウダー テミグラスソース スープストック ガラムマサラ	851
	ごはん				精白米		
	うずら卵フライ	うずら卵フライ			油		
	手作り福神漬け 牛乳	牛乳	きゅうり だいこん れんこん しょうが		砂糖		
18(水)	ごはん				精白米		770
	彩の国納豆	彩の国納豆					
	新じゃがいものそぼろ煮	鶏肉	たまねぎ にんじん たけのこ しょうが むぎえだまめ		じゃがいも 油 砂糖 でん粉	自然だし	
	磯香和え 牛乳	干しひじき のり 牛乳	こまつな もやし				

日(曜)	献立	献立の材料				栄養価			
		体をつくる(赤) 1・2群	体の調子をととのえる(緑) 3・4群	働く力や体温になる(黄) 5・6群	その他 調味料類				
19(木)	深川飯	あさり 油揚げ	しょうが にんじん ごぼう	精白米 砂糖 油	和風だし	760			
	さわら深谷ねぎ香り焼き	さわら深谷ねぎ香り揚げ							
	豚汁	豚肉 豆腐 米みそ	ごぼう にんじん 根菜ねぎ だいこん	こんにゃく 油 じゃがいも	自然だし 一味唐辛子	35.7			
	冷凍みかん		冷凍みかん						
	牛乳	牛乳							
毎月19日は食育の日です。食育の日には、郷土料理や世界の料理を取り入れています。今月は旬のあさりを使って作る東京の郷土料理「深川飯」です。									
20(金)	マーボラーメン	鶏肉 豆腐 米みそ	しょうが にんにく にんじん ちししいたけ 根菜ねぎ	油 砂糖 でん粉	トウバンジャン チキンガラパック 黒ソース	855			
	ホット中華めん			ごま油	中華スープストック				
	飲茶セット (揚げ餃子、桃まん)	肉餃子		油 桃まん		33.1			
	もやしのナムル		もやし にら にんじん	砂糖 ごま油 ごま	レッドペッパー				
	牛乳	牛乳							
23(月)	開花丼	豚肉 鶏卵	たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース	砂糖 でん粉	自然だし	793			
	ごはん			精白米					
	フラワーチップ			さつまいも 油 砂糖 はちみつ		29.7			
	辛子和え		こまつな キャベツ		からし粉				
	牛乳	牛乳							
5月22日は、「たまご料理の日」です。たまご料理を通して、食の衛生と安全を啓蒙する日として制定されたそうです。									
24(火)	わかめごはん	炊き込みわかめ		精白米		766			
	かつおの新たまソース	かつお竜田揚げ	たまねぎ こねぎ にんにく	油 砂糖 でん粉					
	まゆだま汁	鶏肉	ほうれんそう にんじん だいこん 根菜ねぎ	白玉もち じゃがいも	自然だし	29.7			
	ゆかり和え		キャベツ きゅうり		ゆかり				
	牛乳	牛乳							
25(水)	スパイシーピザドッグ	レバー入りフランクフルト ひよこ豆	たまねぎ にんにく トマトケチャップ 青ピーマン	コッパン オリーブ油	デミグラスソース カレー粉 中濃ソース	824			
	チーズ		トマトレトルト						
	じゃがいものスープ煮	鶏肉 ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう しめじ	じゃがいも 油	チキンガラパック スープストック	33.7			
	フルーツヨーグルト	プレーンヨーグルト	パイン缶 みかんレトルト 黄桃レトルト	砂糖					
	牛乳	牛乳							
26(木)	馬宮ひかびかごはん			精白米		773			
	豆腐のそぼろ煮	豆腐 豚肉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ	油 砂糖 ごま油 でん粉	自然だし				
	莖わかめのチョナムル	莖わかめ	もやし えのきたけ ホールコーン にんにく	砂糖 ごま油 ごま	パプリカ粉 レッドペッパー	31.2			
	冷凍みかん		冷凍みかん						
	牛乳	牛乳							
27(金)	ポテトピラフ		にんじん 青ピーマン	精白米 油 じゃがいも	チンタン スープストック	792			
	わかさぎカリカリフライ	わかさぎカリカリフライ		乳不使用マーガリン					
	グリーンピースのポターージュ	ベーコン 脱脂粉乳 牛乳	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも 小麦粉 バター 油	チキンガラパック スープストック ローリエパウダー	23.3			
	チーズ								
	牛乳	牛乳							
30(月)	みそ勝つ！丼	豚カツ	八丁味噌	油 砂糖	中濃ソース 和風だし	740			
	ごはん			精白米					
	沢煮椀	豚肉 生揚げ	ごぼう にんじん だいこん 根菜ねぎ	油 こんにゃく でん粉	板昆布(だし) 自然だし	25.9			
	小松菜とわかめのサラダ	わかめ	だいこん こまつな	砂糖 ごま油					
	牛乳	牛乳							
学校総合体育大会、応援献立です。試合に勝てますように、練習の成果を発揮できますように、という思いを込めて、験を担いだメニューです。									
31(火)	スパゲティミートソース	豚肉 ひよこ豆	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ	油 小麦粉 バター	チキンガラパック ウスターソース	859			
	チーズ		トマトレトルト トマトケチャップ						
	スパゲティ			スパゲティ オリーブ油		32.0			
	アスパラグリーンサラダ		キャベツ きゅうり アスパラガス	砂糖 油					
お豆のデザート	白大豆 鶏卵	生クリーム	小麦粉 無塩バター 砂糖 ごま						
	牛乳	牛乳							
・都合により献立や食材の一部が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、栄養士までお問い合わせください。 ・「その他調味料類」に含まれる以下の食品については、記載を省略しています。 食塩 こしょう しょうゆ 穀物酢 米酢 本みりん 清酒 ワイン 強化米 プチドリップ(寒天、麦芽糖、増粘多糖類)									
			1学年	2学年	3学年	平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質	
			5月	19回	19回		19回	798	30.7
			累計	32回	32回		32回	kcal	g