



# 給食献立予定表



日付	こんだて	赤色の食品群	緑色の食品群	黄色の食品群	調味料	エネルギーKcal
		おもに体をつくる もとになる	おもに体の調子を 整えるもとになる	おもにエネルギーの もとになる		たんぱく質 g
		たんぱく質・カルシウム	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質		脂肪 g
1 (水)	みそラーメン シュウマイ カラフルナムル	ぶた肉 みそ ツナ 牛乳	にら にんじん ねぎ キャベツ もやし メンマ コーン にんにく たまねぎ パプリカ きゅうり	中華めん 油 シュウマイ皮 砂糖 ごま油	豆板醤 酢 しょうゆ	635 27.7 19.4 2.9
2 (木)	【カルシウムアップ献立】 コッペパン ブルーベリージャム チーズサラダ ポークビーンズ	チーズ 大豆 ぶた肉 牛乳	レタス きゅうり たまねぎ にんにく にんじん トマト マッシュルーム	コッペパン ジャム 砂糖 オリブオイル じゃがいも 油	酢 塩 こしょう ケチャップ ソース コンソメ しょうゆ	635 25.4 21.9 2.6
3 (金)	憲法記念日					
4 (土)	みどりの日					
5 (日)	こどもの日					
6 (月)	振替休日					
7 (火)	【こどもの日献立】 とり五目ごはん からし和え すまし汁 かしわもち	とり肉 油揚げ かまぼこ 木綿豆腐 牛乳	にんじん 干しいたけ ごぼう 枝豆 もやし キャベツ ほうれん草 しめじ	米 油 砂糖 かしわもち	しょうゆ 酒 みりん からし	604 22.6 16.1 2.4
8 (水)	肉うどん 笹かまのカレー揚げ かおり和え	油揚げ ぶた肉 かまぼこ 笹かまぼこ ちくわ 牛乳	ねぎ 干しいたけ にんじん キャベツ もやし 青じそ	ソフトめん 小麦粉 油	しょうゆ 酒 みりん 塩	657 30.6 21.1 3.1
9 (木)	ドックパン スナップえんどうのサラダ アルファベットスープ	ソーセージ ベーコン 牛乳	スナップえんどう キャベツ コーン たまねぎ にんじん	コッペパン 油 マカロニ ごま ごまドレッシング	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	684 25.0 28.1 2.3
10 (金)	【運動会応援献立】 チキンカレー シーザーサラダ レモンソーダゼリー	とり肉 ベーコン チーズ 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース レタス きゅうり	米 麦 カレールウ 油 クルトン シーザードレッシング レモンソーダゼリー		624 22.2 19.5 2.4
11 (土)	運動会					
12 (日)	振替休日					
13 (月)	振替休日					
14 (火)	たけのこごはん ごぼうサラダ 豚汁	油揚げ ぶた肉 木綿豆腐 みそ 牛乳	たけのこ にんじん ごぼう キャベツ 枝豆 こんにゃく ねぎ だいこん はくさい	米 砂糖 油 マヨネーズ	しょうゆ 塩 酒 みりん	585 22.8 21.7 2.5
15 (水)	焼きそば 春巻き オレンジ	ぶた肉 青のり 牛乳	もやし たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン きくらげ オレンジ	焼きそばめん 油	酒 ソース	651 24.0 21.5 2.7
16 (木)	【鉄分アップ献立】 コッペパン マーシャルビーンズ ツナポテトサラダ あさりのトマトスープ	ツナ あさり ソーセージ 牛乳	たまねぎ にんじん きゅうり にんにく トマト	コッペパン 砂糖 マーシャルビーンズ マヨネーズ	塩 こしょう ケチャップ コンソメ しょうゆ	665 23.3 28.4 2.3

(都合により献立を変更する場合があります。)

日付	こんだて	赤色の食品群	緑色の食品群	黄色の食品群	調味料	エネルギーKcal
		おもに体をつくる もとになる	おもに体の調子を 整えるもとになる	おもにエネルギーの もとになる		たんぱく質 g
		たんぱく質・カルシウム	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質		脂肪 g
17 (金)	【日本型食生活献立】 麦ごはん かつおの揚げ煮 青大豆入りおひたし 新玉ねぎのみそ汁	かつお 青大豆 木綿豆腐 みそ 牛乳	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ もやし こまつな	米 麦 片栗粉 油 砂糖	しょうゆ 酒 みりん	597 29.5 15.4 2.1
18・19(土・日)						
20 (月)	【とうま◎うまうま献立】 麦ごはん さかなのさざれ焼き 磯和え 呉汁	すずきのり 木綿豆腐 大豆 みそ 牛乳	パセリ こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ	米 麦 マヨネーズ パン粉 じゃがいも	塩 こしょう しょうゆ	620 30.6 21.3 2.6
21 (火)	【カミング30献立】 そばろ井 茎わかめの中華サラダ 具だくさんみそ汁	とり肉 たまご ハム 茎わかめ 木綿豆腐 みそ 牛乳	しょうが 枝豆 にんじん ごぼう もやし こんにゃく だいこん ねぎ	米 砂糖 ごま油 油	しょうゆ 酒 酢	640 29.0 22.6 2.2
22 (水)	とり南蛮うどん みそかんぶら ヨーグルト	とり肉 かまぼこ 油揚げ ヨーグルト 牛乳	にんじん こまつな 干しいたけ ねぎ	ソフトめん 油 じゃがいも 砂糖	しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子	606 25.4 14.3 2.8
23 (木)	シュガートースト 枝豆と野菜のサラダ コーンスープ	クリーム とり肉 牛乳	キャベツ にんじん コーン 枝豆 たまねぎ パセリ	食パン グラニュー糖 油 マーガリン クリームコーン 和風ドレッシング ポタージュルウ	こしょう	736 23.1 33.0 2.0
24 (金)	麦ごはん 豚肉のバーベキューソース もやしのカレー和え 青のりのみそ汁	ぶた肉 ハム 木綿豆腐 のり みそ 牛乳	りんご レモン にんにく もやし ピーマン にんじん えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖	しょうゆ 酒 みりん カレー粉	606 27.7 20.0 2.4
25・26(土・日)						
27 (月)	麦ごはん 野菜ふりかけ 春雨サラダ 炒り鶏	ハム とり肉 生揚げ 牛乳	キャベツ きゅうり にんじん れんこん ごぼう ほしいたけ こんにゃく たけのこ さやいんげん	米 麦 春雨 油 砂糖 和風ドレッシング	しょうゆ みりん 酒	586 22.2 19.0 2.0
28 (火)	ピースごはん ささみフライ 即席漬け もずく入りみそ汁	わかめ とり肉 もずく 木綿豆腐 みそ 牛乳	グリーンピース だいこん きゅうり しょうが にんじん ねぎ キャベツ	米 油 小麦粉	塩	590 30.0 14.7 2.8
29 (水)	相新体育大会(お弁当の日)					
30 (木)	食パン いちごジャム ジャーマンポテト 肉団子スープ	ベーコン とり肉 牛乳	たまねぎ にんにく パセリ しょうが ねぎ にんじん キャベツ たまねぎ こまつな	食パン ジャム 油 じゃがいも 春雨 バター 片栗粉	塩 こしょう コンソメ 中華味 しょうゆ	676 24.3 24.2 2.2
31 (金)	【6年生はお弁当】 豚キムチ丼 海藻サラダ トックスープ	ぶた肉 海藻ミックス 牛乳	しょうが にんにく ねぎ キムチ たまねぎ にら にんじん きゅうり キャベツ コーン えのきたけ きくらげ	米 麦 油 砂糖 青じそドレッシング	しょうゆ 酒 中華味	633 24.5 20.3 2.7
5月の平均栄養価						640 25.7 21.1 2.4
栄養所要量の基準量						24.0 17.8 2.0