

5月 給食献立予定表

行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (エネルギー%) カルシウム(mg)	
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実)			
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC(食物繊維)	炭水化物	脂質			
	1月	うどん						麺			
		牛乳		牛乳						673	
		カレー南蛮	油揚げ		にんじん	玉ねぎ・干しいたけ	でん粉		酒・カレー粉・カレーフレーク	29.9	
			豚肉			ねぎ			しょうゆ・みりん・塩・鰹だし	25.0	
		野沢菜まんじゅう	豚肉・鶏肉			野沢菜	小麦粉		和風だし・昆布だし	317	
		茎わかめのサラダ		茎わかめ		キャベツ・とうもろこし	砂糖	ごま油	しょうゆ・酢・塩		
		すりおろしりんごゼリー				りんご	砂糖				
こどもの日献立	2金	ちまき風ご飯	豚肉		にんじん	たけのこ・干しいたけ	米・もち米	米油	酒・チンタン・中華だし	629	
						グリーンピース・ねぎ		ごま油	しょうゆ・塩・こしょう		25.8
						にんにく・しょうが					30.3
		牛乳		牛乳						268	
		揚げぎょうざ	豚肉			キャベツ・にら	小麦粉	菜種油			
		中華スープ	かまぼこ		小松菜	しめじ・もやし			鶏ガラスープ・中華だし・チンタン		
		かしわもち	うずらの卵			玉ねぎ・えのきだけ			しょうゆ・塩・こしょう		
	7水	ご飯					米	米油		726	
		牛乳		牛乳							33.1
		焼き塩鯖	塩鯖								27.9
		切り干し大根の炒め煮	油揚げ	糸昆布		切干大根	砂糖	米油	酒・みりん		366
		いも団子汁	豚肉・豆腐		にんじん	こんにゃく・大根	いも団子		鰹だし・和風だし		
			みそ			ねぎ			昆布だし・酒		
			8木	ご飯					米		
牛乳				牛乳						26.9	
いわしのカリカリフライ				いわし			米粉・でん粉	菜種油		25.6	
小松菜の炒め物					小松菜	キャベツ		米油	酒・しょうゆ・塩・こしょう	407	
肉じゃが	豚肉				にんじん	玉ねぎ・こんにゃく	じゃがいも		酒・しょうゆ・みりん	407	
				グリーンピース	砂糖		和風だし・昆布だし				
	9金	トマトライス	鶏肉		にんじん	玉ねぎ	米	米油	鶏ガラスープ・洋風だし・ワイン	701	
									トマトケチャップ・塩・こしょう		28.0
		牛乳		牛乳							28.2
		ホキのアーモンドフライ	ホキ				パン粉・小麦粉	菜種油			286
		キャベツのスープ	ウインナー		ほうれん草	キャベツ			鶏ガラスープ・チンタン		
			にんじん	とうもろこし			洋風だし・塩・こしょう				
	12月	ご飯					米	米油		676	
		牛乳		牛乳							27.6
		豚キムチ	豚肉		にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	米油	酒・キムチ・豆板醤		25.7
		わかめスープ	かまぼこ	わかめ	ほうれん草	えのきだけ	でん粉	ごま油	しょうゆ・塩・こしょう		414
			豆腐・なると			玉ねぎ			鶏ガラスープ・中華だし		
		アーモンド小魚		小いわし				アーモンド	しょうゆ・塩・こしょう		
	13火	うずまきパン		脱脂粉乳			パン	マーガリン		742	
		牛乳		牛乳							29.3
		ミートグラタン	牛肉	チーズ	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	米油	鶏ガラスープ・洋風だし・ワイン		41.4
			大豆		トマト	マッシュルーム	砂糖		トマトケチャップ・デミグラスソース		
		もやしのサラダ			ほうれん草	もやし・とうもろこし	砂糖	米油	塩・こしょう・バジル・ローリエ		430
	14水	ご飯					米			801	
		牛乳		牛乳							26.9
		チキンカツ	鶏肉				パン粉・小麦粉	菜種油			29.0
		カレーライス	鶏肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	米油	鶏ガラスープ・フルーツチャツネ		294
						にんにく・しょうが			ソース・塩・カレー粉・カレーフレーク		
		かまぼこと野菜の炒め物	かまぼこ		ちんげん菜	キャベツ		ごま油	こしょう・ワイン・ナツメグ		
					にんじん				酒・しょうゆ・中華だし		
	15木	わかめご飯		わかめ			米	米油	塩	721	
		牛乳		牛乳							27.5
		あじフライ	あじ				パン粉・小麦粉	菜種油			25.7
		筑前煮	生揚げ		にんじん	たけのこ・干しいたけ	里芋		しょうゆ・酒・和風だし		332
			鶏肉			こんにゃく	砂糖		みりん・昆布だし		

行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (エネルギー%)
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実)		
	16金	中華麺					麺			718 33.0 28.0 418
		牛乳		牛乳						
		五目ラーメン	焼き豚		にんじん	もやし・玉ねぎ・ねぎ		ごま油	しょうゆ・酒・チンタン・塩	
		揚げしゅうまい	うずらの卵			にんにく・しょうが			鶏ガラスープ・こしょう	
		ちんげん菜のサラダ	豚肉・鶏肉				小麦粉	菜種油		
		ヨーグルト		ヨーグルト	ちんげん菜	キャベツ・とうもろこし	砂糖	ごま油	しょうゆ・酢	
	19月	3年生 修学旅行								731 29.7 24.4 342
		ご飯					米	米油		
		牛乳		牛乳						
		青椒肉絲	豚肉		にんじん	たけのこ・にんにく	でん粉	米油	酒・しょうゆ・オイスターソース	
					ピーマン	しょうが			塩・甜麺醬・こしょう	
		春雨のかき玉汁	豆腐	わかめ		キャベツ	春雨		鶏ガラスープ・しょうゆ	
	20火	2年生 海浜教室 3年生 修学旅行								727 25.9 32.9 331
		ロールパン		脱脂粉乳			パン	マーガリン		
		牛乳		牛乳						
		チーズオムレツ・トマトケチャップ	卵	チーズ					トマトケチャップ	
		マカロニスープ	鶏肉		ほうれん草	とうもろこし・玉ねぎ	マカロニ		鶏ガラスープ・洋風だし・ワイン	
						キャベツ・えりんぎ			塩・こしょう	
	21水	お弁当の日です 給食はありません								
	22木	お弁当の日です 給食はありません								
	23金	2年生 家庭学習の日								812 28.0 32.1 298
		ご飯					米	米油		
		牛乳		牛乳						
		親子丼	卵		にんじん	玉ねぎ	砂糖		しょうゆ・酒・みりん	
			鶏肉			干しいたけ			和風だし	
			なると			グリーンピース				
	26月	さつまいもとかシューナッツの唐揚げ		煮干し	赤パプリカ		さつまいも	カシューナッツ	塩・こしょう	686 29.5 26.2 366
								菜種油		
		ご飯					米			
		牛乳		牛乳						
		スタミナ焼肉	豚肉		にんじん	にんにく・しょうが	でん粉	米油	酒・豆板醬	
			みそ		にら	玉ねぎ	ごま		甜麺醬・しょうゆ	
	27火	ポイルドキャベツ				キャベツ				698 32.2 31.7 352
		けんちん汁	豆腐	糸昆布	かぼちゃ	大根・蓮根		ごま油	鰹だし・しょうゆ・塩	
			油揚げ			こんにゃく・ねぎ			和風だし・昆布だし	
		黒糖入りロールパン					パン・黒砂糖			
		牛乳		牛乳						
		タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		にんにく			トマトケチャップ・しょうゆ・塩	
	28水	マセドアンサラダ				キャベツ・とうもろこし	じゃがいも・砂糖	米油	カレー粉・ターメリック	680 28.7 23.6 321
		シーフードクリームスープ	えび・帆立貝柱	牛乳	ほうれん草	玉ねぎ			酢・塩・こしょう	
			かまぼこ		にんじん			バター	鶏ガラスープ・クリームコーン	
									洋風だし・塩・ワイン	
		ご飯					米	米油		
		牛乳		牛乳						
	29木	鯿のみそだれがけ	鯿・みそ			しょうが	砂糖		酒・塩・みりん	745 24.7 25.1 321
		ちんげん菜のごま油炒め		茎わかめ	ちんげん菜	キャベツ・とうもろこし		ごま油	中華だし・塩・こしょう	
		豚汁	豚肉・豆腐		にんじん	こんにゃく・大根			鰹だし・昆布だし・酒	
			みそ			蓮根・ごぼう・ねぎ			和風だし	
		沼津茶飯			お茶		米		酒・塩・昆布だし・みりん・和風だし	
		牛乳		牛乳						
	30金	黒はんぺんのフライ	黒はんぺん				小麦粉・パン粉	菜種油		736 32.1 24.9 350
		たけのこの甘辛煮			にんじん	たけのこ・枝豆	砂糖		しょうゆ・酒・みりん・和風だし	
		じゃがいものみそ汁	いわし		小松菜	玉ねぎ	じゃがいも		鰹だし・和風だし	
			豚肉・みそ						昆布だし	
		いちごのムース	豆乳			いちご	砂糖			
		コーンピラフ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ・グリーンピース	米	バター	ワイン・鶏ガラスープ	
	30金					とうもろこし		米油	洋風だし・塩・こしょう	736 32.1 24.9 350
		牛乳		牛乳						
		たらのサクサクフライ	たら				コーンフレーク・パン粉	菜種油		
			つくね		ほうれん草	キャベツ	マカロニ		鶏ガラスープ・ワイン・塩・パジル	
		トマトスープ	いんげん豆		トマト				トマトケチャップ・洋風だし	
									ウスターソース・こしょう	

(天候やその他の都合により、献立や食材を変更する場合があります。)

早寝・早起き・朝ご飯