



日	曜	献立名	牛乳	主な食材料			栄養価(中学年)	
				おもに体をつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整えるものになる	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	水	中華どん わかめスープ 果物		ぶた肉 えび いか 鶏肉 豆腐 わかめ	米 油	にんじん 白菜 たけのこ たまねぎ チンゲン菜 干しいたけ にんじん 長ねぎ みしょうかん	528	21.2
2	木	和風スパゲッティ コールスローサラダ 黒ごまきなこ粉マフィン		ベーコン 鶏肉 のり きなこ たまご 牛乳	スパゲッティ 油 油 砂糖 小麦粉 砂糖 ごま 油	たまねぎ 白菜 たけのこ しめじ えのきだけ エリンギ ビーマン キャベツ きゅうり にんじん もやし たまねぎ	612	25.0
7	火	ごはん 干草焼き おおかみ浸し みそ汁		鶏肉 たまご 鯉節 油あげ みそ	米 砂糖 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん いんげん もやし にんじん 小松菜 かぶ	580	26.1
8	水	パン ホワイトシチュー コーンサラダ		鶏肉 牛乳 クリーム ひよこ豆	パン じゃがいも バター 小麦粉 油 砂糖	たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり にんじん コーン	580	21.3
9	木	チャーハン 野菜チップス 白菜スープ		豚肉 鶏肉	米 油 じゃがいも さつまいも 油 はるさめ	長ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ かぼちゃ たまねぎ にんじん 白菜	609	20.6
10	金	わかめごはん 家常豆腐 ししゃものいそべあげ		炊き込みわかめ 豚肉 豆腐 ししゃも たまご 青のり	米 油 ごんにゃく じゃがいも 麩 小麦粉 油	たまねぎ 長ねぎ にんじん 小松菜 にんにく	734	31.8
13	月	エビクリームライス カラフルサラダ 果物		鶏肉 牛乳 えび クリーム	米 バター 小麦粉 油 油	にんじん たまねぎ しめじ ビーマン キャベツ きゅうり にんじん コーン ビーマン パセリ みしょうかん	592	20.8
14	火	かきたまうどん 野菜のごま酢かけ 草団子		鶏肉 油あげ たまご 豆腐 きなこ	冷凍うどん 砂糖 ごま 砂糖 白玉粉 上新粉 砂糖	にんじん しめじ 長ねぎ 小松菜 小松菜 もやし キャベツ にんじん 冷凍よもぎ	653	27.1
15	水	回鍋肉丼 ビーンズフライ 野菜スープ		豚肉 みそ 大豆 ベーコン	米 油 油 はるさめ	にんじん 長ねぎ キャベツ ビーマン 白菜 にんじん たまねぎ	608	24.7
16	木	ごはん 瀬戸あげ きんぴらごぼう みそ汁		たら いか 豆腐 たまご わかめ みそ	米 油 小麦粉 ごんにゃく 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん ごぼう しょうが ごぼう にんじん たまねぎ	647	24.7
17	金	カレーライス 手作りの福神漬け 果物		豚肉 粉チーズ	米 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	たまねぎ にんじん りんご セロリー しょうが きゅうり 大根 れんこん なす にんじん みしょうかん	543	17.5
21	火	チキンライス ポテトのチーズ焼き ジュリアンスープ		鶏肉 ベーコン チーズ いんげんまめ ベーコン	米 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん エリンギ たまねぎ セロリ セロリ たまねぎ にんじん キャベツ	558	20.2
22	水	五目うどん 豆かりんとう かぶの香り漬け		豚肉 油あげ 大豆 ひよこ豆	冷凍うどん 砂糖 さつまいも 油 砂糖	しめじ にんじん 長ねぎ 小松菜 かぶ 大根 ゆず	558	22.1
23	木	はちみつレモントースト ポトフ ゆでそらめめ		ウインナー 豚肉	食パン バター はちみつ じゃがいも 油	レモン にんじん たまねぎ セロリ キャベツ パセリ そらめめ	508	22.5
24	金	ごはん 生揚げのそぼろ煮 キャベツのからし和え		生揚げ 豚肉 ちくわ	米 ごんにゃく 砂糖 砂糖	にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん にんじん 小松菜 キャベツ	650	30.1
27	月	ごはん ごぼうのつくね焼き 野菜のおろし和え みそ汁		大豆 鶏肉 たまご わかめ みそ	米 油 小麦粉 ごま油 砂糖 じゃがいも	ごぼう たまねぎ 小松菜 にんじん キャベツ もやし 大根 たまねぎ	591	24.5
28	火	ごはん スタミナ納豆 春野菜の煮物 果物		納豆 鶏肉 生揚げ	米 ごま油 砂糖 じゃがいも ごんにゃく	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん みしょうかん	584	23.9
29	水	もやしラーメン スパイシーポテト 牛乳寒天		豚肉 なると 大豆 寒天 牛乳	中華めん ラード じゃがいも 小麦粉 油 砂糖	もやし にんじん なら 長ねぎ にんにく みかん缶 バイン缶	573	22.2
30	木	たけのこごはん 鮭の南部焼き 野菜の酢しょうゆかけ みそ汁		油あげ 鮭 油あげ わかめ みそ	米 砂糖 ごま 砂糖	たけのこ しょうが もやし 白菜 にんじん キャベツ	579	28.1
31	金	きなこあげパン 肉団子スープ 果物		きなこ 鶏肉 たまご	パン 砂糖 油 はるさめ ごま油	たまねぎ にんじん 白菜 長ねぎ きくらげ 小松菜 パイナップル(缶)	545	20.4

※5月30日(木)は和食の日です。※食材料の購入などにより献立を変更することがあります。