



5月分予定献立表



日(曜)	牛乳	主食 おかず	献立の材料								栄養価			
											1食分 - (kcal)	たんぱく質(g)		
2 (木)		写生会のため、給食はありません。お弁当を持ってきてください。												
7 (火)		ハヤシライス	豚肉	油	たまねぎ	にんじん	エリンギ	マッシュルーム				848		
		(麦ご飯)	米	麦										
		ポテトサラダ	じゃがいも	たまねぎ	きゅうり	にんじん	ハム	砂糖	卵不使用マヨネーズ				28.9	
8 (水)		フルーツポンチ	みかん缶	パイナップル缶	もも缶	レモン汁						28.9		
		山菜うどん	山菜ミックス	鶏肉	油揚げ	にんじん	長ねぎ	しめじ					791	
		(地粉うどん)	地粉うどん											
		2色天ぷら(ささかま・さつまいも)	笹かまぼこ	小麦粉	鶏卵	ごま	油						29.7	
9 (木)		レモン和え	キャベツ	きゅうり	にんじん	油	砂糖	レモン果汁						
		麦ご飯	米	麦									767	
		生揚げと豚肉のみそ煮	豚肉	生揚げ	砂糖	たまねぎ	にんじん	たけのこ	長ねぎ	にら	しょうが			
10 (金)		米こめサラダ	わかめ	米粉めん	コーン	きゅうり	キャベツ	油	砂糖				34.6	
		キムチチャーハン	米	油	白菜キムチ	豚肉	たまねぎ	にんじん	長ねぎ	鶏卵				777
		小さいわしのカリカリ揚げ	小さいわし	油	砂糖	じゃがいも	しょうが	米粉パン粉	でん粉	玄米粉				
13 (月)		トックいりわかめスープ	鶏肉	わかめ	にんじん	えのきたけ	長ねぎ	トック	油	ごま	大根	28.6		
		岩槻産びかびかご飯	米										757	
		鉄火みそ	大豆	砂糖										
		旨塩肉じゃが	豚肉	しょうが	にんにく	油	じゃがいも	たまねぎ	にんじん	しらたき	こねぎ			
旨塩肉じゃがは、いつものしょうゆ味ではなく、にんにくを効かせた塩味で、食欲そそる味付けです。														
14 (火)		磯香和え	小松菜	もやし	にんじん	キャベツ	えのきたけ	のり				30.4		
		まぐろカツサンド	マグロ	砂糖	パン粉	たまねぎ	油	しょうが	ホタテエキス	小麦粉	大豆ミート	814		
		(子供パンスライス)	子供パン											
		ポイルキャベツ	キャベツ											
15 (水)		ポトフ	豚肉	ウインナー	じゃがいも	たまねぎ	かぶ	小松菜	にんじん	キャベツ	セロリー	31.4		
		オレンジ	オレンジ											
		2年生は管弦楽教室のため、3限後に給食を食べます。まぐろカツとキャベツをパンにはさんで食べてください。												
16 (木)		親子丼	鶏卵	鶏肉	にんじん	たまねぎ	たけのこ	グリーンピース	砂糖	でん粉			834	
		(麦ご飯)	米	麦										
		大豆とナッツの甘辛揚げ	アーモンド	かシューナッツ	大豆	油	砂糖						34.8	
17 (金)		塩昆布和え	きゅうり	キャベツ	にんじん	塩昆布	油							
		春野菜のクリーム	いか	ベーコン	たまねぎ	にんじん	アスパラガス	キャベツ	たけのこ	グリーンピース	チーズ	853		
			白花豆ペースト	油	牛乳	小麦粉	バター							
		スパゲッティ	スパゲッティ	油										
17 (金)		海藻サラダ	海藻ミックス	小松菜	きゅうり	大根	コーン	砂糖	油				31.8	
		抹茶あずき蒸しパン	ホットケーキミックス	(乳成分)	牛乳	鶏卵	砂糖	バター	甘納豆	抹茶				
		ぶりんめし	米	鶏肉	豆腐	油	切干だいこん	ごぼう	にんじん	砂糖	ごま	749		
さば塩焼き	さば	さやいんげん												
せんだご汁	大根	たまねぎ	にんじん	じゃがいももち	長ねぎ	油揚げ	かまぼこ	干しいたけ			34.9			
メロン	メロン													
食育の日 熊本県の郷土料理です。ぶりん飯は豆腐を炒める時の音が「ぶりん、ぶりん」と聞こえることからついた名前だといわれています。														

日(曜)	牛乳	主食 おかず	献立の材料								栄養価			
											1種類 - (kcal)			
											たんぱく質(g)			
20 (月)		麦ご飯	米	麦							731			
		のり佃煮	のり	砂糖										
		新じゃがのそぼろ煮	豚肉	じゃがいも	たまねぎ	にんじん	たけのこ	干しいたけ	しょうが	グリーンピース			油	29.1
		くるみ和え	小松菜	キャベツ	もやし	くるみ	ごま	砂糖	にんじん					
21 (火)		ちゃんぽんめん	豚肉	しょうが	いか	えび	うずら卵	なると	キャベツ	にんじん	長ねぎ	793		
		(中華めん)	中華めん											
		ニギスの米粉磯辺フライ	ニギス	油	あおさ	米パン粉	砂糖	米粉						
		中華和え	小松菜	大根	きゅうり	わかめ	砂糖	油						
22 (水)		ガーリックチキンピラフ	米	麦	豆乳バター	たまねぎ	エリンギ	鶏肉	にんじん	さやいんげん	にんにく	752		
		タラコンソメ立田	タラ	油	でん粉									
		洋風かきたまスープ	ベーコン	たまねぎ	にんじん	キャベツ	鶏卵	油	トマト				33.3	
23 (木)		馬宮産びかびかご飯	米										752	
		肉豆腐	豆腐	豚肉	しらたき	たまねぎ	長ねぎ	にんじん	しめじ	油	砂糖			
		ごま酢和え	もやし	キャベツ	きゅうり	にんじん	砂糖	ごま						32.1
		冷凍みかん	みかん											
24 (金)		フレンチトースト	食パン	砂糖	はちみつ	バター	牛乳	鶏卵					786	
		チキンピーンズ	大豆	鶏肉	にんにく	たまねぎ	にんじん	じゃがいも	グリーンピース	油	砂糖			
		ツナサラダ	ツナ	きゅうり	キャベツ	油	小松菜	砂糖	たまねぎ			38.0		
1年生は、ウォークイン見沼のため、給食がありません。お弁当を持ってきてください。														
27 (月)		わかめご飯	米	炊き込みわかめ	ごま							745		
		かつおの漁師揚げ	かつお	パン粉	しょうが	油	砂糖	小麦粉						
		おひたし	小松菜	もやし	にんじん									
		沢煮わん	豚肉	ごぼう	にんじん	大根	生揚げ	こんにゃく	長ねぎ	油	でん粉		31.3	
28 (火)		馬宮産びかびかご飯	米										801	
		ブルコギ	牛肉	しょうが	にんにく	しょうゆ	白菜キムチ	キャベツ	たまねぎ	にんじん	長ねぎ			
		にら	しめじ	トッポギ	アップルソース	油	砂糖	でん粉						
		茎わかめのサラダ	茎わかめ	小松菜	大根	コーン	ごま	油	砂糖	にんじん				29.8
29 (水)		ポークカレー	豚肉	油	じゃがいも	たまねぎ	にんじん	セロリー	にんにく	しょうが	トマト	804		
		(麦ご飯)	米	麦										
		目玉焼き	鶏卵											
		手作り福神漬け	きゅうり	大根	れんこん	しょうが	砂糖							
30 (木)		こぎつねご飯	米	麦	砂糖	にんじん	鶏肉	油揚げ	油	さやえんどう	ごま	784		
		鮭立田揚げ	鮭	油	でん粉									
		豚汁	豚肉	豆腐	ごぼう	にんじん	じゃがいも	こんにゃく	大根	長ねぎ	油		36.9	
31 (金)		ミックスブレッド	ミックスブレッド	(干しぶどう・チーズ・パン)								850		
		鶏肉のフレーク焼き	鶏肉	マヨネーズ(卵不使用)	パン粉	コーンフレーク	チーズ							
		ブロッコリーサラダ	ブロッコリー	キャベツ	きゅうり	油	砂糖	にんじん	たまねぎ					
		じゃがベースープ	じゃがいも	たまねぎ	ベーコン	コーン	油	小松菜	しめじ				39.2	
ぶどうパン、チーズパン、パンインの3種類の具がミックスされたパンです。初登場です！														
・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。						1学年	2学年	3学年	平均栄養量					
・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職員までお問い合わせください。					5月回数	18回	19回	19回	エネルギー	789 kcal				
					累計	32回	33回	33回	たんぱく質	33.1 g				