



# 令和6年5月 献立表

【今月の目標】  
きれいに手を洗おう



日	曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)	
			赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実		小 中
1	水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				むぎごはん		
		★はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし		こむぎこ	あぶら	643
		ちゅうかめんいりサラダ	とりにく たまご		にんじん	キャベツ きゅうり		ちゅうかめん さとう	ごまあぶら	780
		チンゲンサイとぶたにくのスープ	ぶたにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ たまねぎ エリンギ		でんぷん はるさめ		
2	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		
		★てりやきハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ		さとう でんぷん		662
		キャベツのしおこんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり レモンかじゅう		さとう		
		たまねぎとじゃがいものみそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ		じゃがいも		776
★かしわもち						あずき もちごめ さとう				
7	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		
		★いわしのしょうがに	いわし			しょうが		さとう		612
		ツナともやしのあえもの	ツナ		チンゲンサイ	もやし		さとう		744
		とうふのすましじる	とりにく あぶらあげ かまぼこ とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ねぎ		たまふ		
8	水	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				ミルクロールパン		
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ		じゃがいも こむぎこ さとう	バター	654
		アスパラガスのサラダ	ハム		アスパラガス	キャベツ コーン			ドレッシング	851
		フルーツしらたま				みかん バイナップル レモンかじゅう		しらたまだんご さとう		
9	木	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう				ソフトめん		
		カレーなんばん	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ		でんぷん		693
		★ちくわのいそべあげ (小2・中3)	ちくわ					こむぎこ	あぶら	829
		きゅうりとわかめのすのもの	ツナ	わかめ		キャベツ きゅうり		さとう	ごま ごまあぶら	
10	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		
		にくだんごのすぶた	にくだんご		あかビーマン きビーマン	たまねぎ		さとう でんぷん		609
		バンバンジーサラダ	とりにく			キャベツ きゅうり コーン		さとう	ごま	745
		ワントンスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	たけのこ はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ		ワントンのかわ		
13	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		
		さばのてりやき	さば			しょうが		さとう でんぷん		600
		キャベツのゆかりあえ			ゆかりこ	キャベツ もやし				727
		さわにわん	ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう たけのこ だいこん ねぎ しいたけ				
14	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		
		カツどん(★ひとくちカツ)	ぶたにく					こむぎこ パンこ	あぶら	608
		カツどん(たまごとじに)	こうやとうふ かまぼこ たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ しいたけ		さとう でんぷん		748
		やさいのこうものあえ				たくあん キャベツ きゅうり もやし				
15	水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				むぎごはん		
		とりにくのてりやき	とりにく			しょうが		さとう でんぷん		619
		きりぼしだいこんのごまずあえ	ハム			きりぼしだいこん キャベツ コーン		さとう	ごま ごまあぶら	750
		みだくさんじる	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん こんにやく しめじ ごぼう ねぎ		でんぷん		
16	木	サンドイッチパンズパン 牛乳		ぎゅうにゅう				サンドイッチパンズパン		
		★ハンバーグのケチャップソースかけ	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう			たまねぎ		さとう でんぷん パンこ		628
		コールスローサラダ	ハム			キャベツ きゅうり コーン		さとう	オリーブあぶら	841
		アスパラガスのクリームスープ	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	アスパラガス にんじん	たまねぎ コーン エリンギ		こむぎこ	バター	
17	金	【お魚の日】 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		
		★アジフライのレモンソースかけ	あじ			レモンかじゅう		こむぎこ パンこ さとう	あぶら	612
		しらすぼしときゅうりのすのもの		しらすぼし	にんじん	キャベツ きゅうり		さとう	ごまあぶら	745
		かきたまじる	とりにく たまご とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ ねぎ		でんぷん		

日	曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー(kcal)		
			赤体をつくる		緑体の調子を整える		黄体を動かすエネルギーになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実		小中	
20	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん	601		
		★キャベツいりつくね	とりにく ぶたにく			キャベツ		でんぶん			
		ひじきのいために	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ		さとう		ごまあぶら	727
		ぶたじる	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ ねぎ					
21	火	カレーピラフ	とりにく		あかピーマン	たまねぎ エリンギ えだまめ	アルファかまい	オリーブあぶら	626		
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		ポトフ	ウィンナー		にんじん	たまねぎ		じゃがいも			
		ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン				マヨネーズ	751
		★ヨーグルト		ぎゅうにゅう				さとう			
22	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		607		
		★キャベツいりミンチカツ	ぶたにく ぎゅうにく			キャベツ たまねぎ	パンこ	あぶら			
		やさいのおかかあえ	はなかつお		こまつな	キャベツ もやし コーン		さとう		731	
		けんちんじる	とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ねぎ		でんぶん			
23	木	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		607		
		わふうじる	とりにく あぶらあげ かまぼこ はなかつお		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい ねぎ		でんぶん さとう			
		とうふだんご(小2こ・中3こ)	とりにく とうふ			たまねぎ		さとう でんぶん		707	
		きりぼしだいこんのごまずいため	ハム			きりぼしだいこん キャベツ コーン		さとう		ごま ごまあぶら	
24	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		658		
		とりにくのごまよごし	とりにく					でんぶん さとう		ごま あぶら	
		れいとうみかん				みかん				807	
		ゆばととうふのすましじる	ゆば とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ ねぎ		でんぶん			
27	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		591		
		★いわしのうめに	いわし			うめ		さとう			
		にんじんシリシリ	ツナ たまご		にんじん あおピーマン	もやし		さとう		ごまあぶら	738
		たまふじる	とりにく とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ねぎ		たまふ			
28	火	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		655		
		カレーライス	ぶたにく	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ		じゃがいも			
		★アジのフリッター(小1こ・中2こ)	あじ					こむぎこ		あぶら	853
		ハムとコーンのサラダ	ハム		にんじん	コーン キャベツ きゅうり				ドレッシング	
29	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		581		
		★ごもくあつやきたまご	たまご とりにく		にんじん	たけのこ					
		にくじゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん	たまねぎ こんにやく えだまめ		じゃがいも さとう		728	
		きゅうりのうめのかあえ				きゅうり キャベツ うめ					
30	木	きなこあげパン 牛乳	きなこ	ぎゅうにゅう			こがたロールパン さとう	あぶら	629		
		にくだんごとパスタのトマトソース	にくだんご		にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく		マカロニ さとう		オリーブあぶら	
		ハムとやさいのマリネ	ハム			キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう		さとう		オリーブあぶら	763
		★とうふスナック	とうふ					こむぎこ さとう			
31	金	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		645		
		★しゅうまいのこうみだれかけ	ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ しょうが		こむぎこ さとう でんぶん			
		マーボどうふ	ぶたにく とうふ みそ だいず		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ		さとう でんぶん		ごまあぶら	806
		かいそうサラダ	とりにく	ふのり とさかのり こんぶ わかめ		キャベツ きゅうり		さとう		ごまあぶら	

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。

エネルギー摂取基準(kcal) 小650 中830

## 今月の行事食



### 端午の節句(たんごのせっく)「かしわもち」

5月5日は「端午の節句」です。五節句の一つで、もとは男の子の成長を願う行事でした。柏の木は、新たな葉が出るまで古い葉が落ちない様子が子孫繁栄を連想させることから、柏の葉に餅を包んで食べるようになりました。江戸時代から食べられるようになった日本独特の食べ物です。2日の給食で登場します。お楽しみに。

### 食べ物の働きを知ろう

健康な心身をつくるには、食べ物の働きや機能性を知り、成長や活動に合わせて選択することが必要です。そして、それぞれの食べ物のよさが引き出されるよう組み合わせる食べ物が大事です。それぞれのグループが不足しないように、上手に選んで食べましょう。



給食予定回数 21回

