



5月献立表



日	献立名	主に体の組織をつくる食品		主に健康を保持し代謝を調整する食品		主にエネルギーになる食品		給食の有無				栄養価		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂	1年	2年	3年	5組	エネルギー	たんぱく質	脂質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群							
1水	赤飯 牛乳 鶏のクリスピー焼き ごま酢あえ 紅白生麩のすまし汁 チョコチップケーキ	ささげ 鶏肉 豆腐	牛乳 粉チーズ	にんじん こまつな	もやし ねぎ	米 もち米 パン粉 コーンフレーク 上白糖 生ふ 小麦粉 三温糖	黒ごま 白ごま 油 チョコチップ	○	○	○	○	945 kcal	35.7 g	36.8 g
2木	中華おこわ 牛乳 かつおの香味揚げ 野菜のさっぱりあえ 若竹汁	豚肉 かつお 豆腐	牛乳 生わかめ	にんじん 糸みつば	たけのこ 干し椎茸 しょうが キャベツ もやし とうもろこし レモン	米 もち米 上白糖 かたくり粉 三温糖		○	○	○	○	768 kcal	42.3 g	21.5 g
7火	麦ご飯/しそひじきふりかけ 牛乳 肉じゃが シャキシャキあえ	糸けずり節 豚肉	牛乳 干ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	玉葱 干し椎茸 切干しだいこん もやし	米 麦 上白糖 三温糖 じゃがいも 糸こんにゃく	油 ごま油	○	○	○	○	741 kcal	23.4 g	18.5 g
8水	ほうれんそうとチキンのクリームスパゲティ 牛乳 キャロットドレッシングサラダ 果物 (カラマンダリン)	鶏肉 紅花いんげん	牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん ほうれんそう	にんにく 玉葱 しめじ キャベツ マッシュルーム きゅうり とうもろこし カラマンダリン	スパゲッティ 小麦粉 上白糖	オリーブ油 油 バター	○	○	○	○	782 kcal	33.0 g	27.9 g
9木	麦ご飯 牛乳 さわらの西京焼き 切り干し大根の煮物 じゃがいも団子汁	さわら 油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	切干しだいこん 干し椎茸 だいこん ねぎ	米 麦 三温糖 じゃがいも かたくり粉 こんにゃく	油	○	○	○	○	803 kcal	36.6 g	23.0 g
10金	きなこ揚げパン 牛乳 チキンビーンズ コーンサラダ	きな粉 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ	にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	コッペパン 上白糖 じゃがいも 小麦粉 三温糖	油	○	○	○	○	807 kcal	30.0 g	34.9 g
13月	パエリア 牛乳 スペインオムレツ ガーリックスープ	鶏肉 いか むきえび 鶏肉 卵 ベーコン	牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン パセリ	にんにく 玉葱 マッシュルーム	米 じゃがいも	油	○	○	○	○	793 kcal	38.4 g	25.3 g
14火	味噌ラーメン 牛乳 ジャンボ餃子 アップルゼリー	豚肉 大豆	牛乳 粉寒天	にんじん にら	しょうが にんにく 玉葱 キャベツ もやし とうもろこし ねぎ りんごジュース	中華めん 餃子の皮 小麦粉 上白糖	油	○	○	○	○	839 kcal	32.3 g	31.8 g
15水	豚肉の生姜焼き丼 牛乳 梅ドレッシングのサラダ にら玉スープ	豚肉 糸けずり節 豆腐 卵	牛乳	にんじん 青ピーマン にら	しょうが 玉葱 キャベツ きゅうり もやし ねり梅 ねぎ	米 麦 三温糖 かたくり粉 上白糖	油	○	○	○	○	800 kcal	30.1 g	29.0 g
16木	フィッシュバーガー 牛乳 ホタテチャウダー 果物 (雪中甘夏)	メルルーサ 鶏肉 ほたてがい	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ セロリ 玉葱 雪中貯蔵甘夏	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 バター	○	○	○	○	761 kcal	43.1 g	26.5 g
17金	麻婆豆腐丼 牛乳 糸寒天サラダ 果物 (メロン)	豚肉 大豆 豆腐	牛乳 糸寒天	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ 玉葱 キャベツ もやし メロン	米 麦 三温糖 かたくり粉 上白糖	ごま油 油	○	○	○	○	802 kcal	35.3 g	27.5 g
20月	焼きそばチリソース 牛乳 棒々鶏サラダ キャラメルポテト	むきえび いか 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンツアイ こねぎ	しょうが にんにく 玉葱 たけのこ 干し椎茸 はくさい きゅうり もやし 切干しだいこん	中華めん 上白糖 かたくり粉 さつまいも グラニュー糖	ごま油 白ごま 油 バター	○	○	○	○	843 kcal	36.1 g	21.7 g
21火	みそカツ丼 牛乳 のっぺい汁 果物 (冷凍パイ)	豚ひれ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ にんにく しょうが だいこん 冷凍カットパイ	米 麦 小麦粉 パン粉 三温糖 さといも かたくり粉	油 白ごま	○	○	○	○	787 kcal	34.8 g	22.0 g
22水	ピザトースト 牛乳 ポトフ フルーツヨーグルト	ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん 青ピーマン パセリ	にんにく 玉葱 セロリ マッシュルーム キャベツ 桃缶 パイン缶 みかん缶	食パン じゃがいも	油	○	○	○	○	834 kcal	32.9 g	31.6 g
23木	麦ご飯 牛乳 ぎせい豆腐 きんぴらごぼう 塩豚汁	豆腐 鶏肉 豚肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	ねぎ 干し椎茸 ごぼう だいこん	米 麦 三温糖 じゃがいも こんにゃく	油 白ごま ごま油	○	○	○	○	842 kcal	37.2 g	27.7 g
24金	じゃごごはん 牛乳 さばの香味焼き ごまあえ みそ汁	さば 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	にんにく しょうが ねぎ もやし しめじ えのき キャベツ	米 麦 上白糖	油 練りごま 白ごま	○	○	○	○	757 kcal	39.1 g	27.7 g
25土	ポークカレーライス 牛乳 丸ごとわかめサラダ 果物 (冷凍みかん)	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく 玉葱 きゅうり キャベツ 冷凍ミカン	米 麦 じゃがいも 小麦粉 三温糖	油	○	○	○	○	814 kcal	24.2 g	26.6 g
28火	麦ご飯 牛乳 鮭の照り焼き かぶの和風サラダ 呉汁	生鮭 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	かぶの葉 にんじん こまつな	かぶ キャベツ ねぎ	米 麦 三温糖 じゃがいも	油	○	○	○	○	782 kcal	43.9 g	21.7 g
29水	こぎつねうどん 牛乳 ひじきとツナのピリ辛サラダ きなこのケーキ	豚肉 油揚げ ツナ きな粉	牛乳 干ひじき	にんじん かぼちゃペースト こまつな	玉葱 ねぎ きゅうり キャベツ	うどん 三温糖 小麦粉	油	○	○	○	○	810 kcal	31.3 g	27.2 g
30木	タコライス 牛乳 ゴーヤーチャンプルー 果物 (沖縄県産パイナップル)	豚肉 豆腐 卵 糸けずり節	牛乳	にんじん	にんにく 玉葱 きゅうり とうもろこし えだまめ にがうり もやし パイナップル	米	油	○	○	○	○	813 kcal	31.8 g	25.9 g
31金	麦ご飯 牛乳 油淋鶏 大豆もやしの中華和え キムチチゲ	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	にんにく しょうが ねぎ きゅうり もやし 大豆もやし キムチ 玉葱 だいこん	米 麦 かたくり粉 三温糖	ごま油 油	○	○	○	○	833 kcal	31.2 g	36.4 g

※食材の都合により献立の内容が変更になる場合があります。 ※東京都の食材は太字で記載しています。