



5月 予定献立表



日(曜)	献立名			赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養価
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える				
1(月)	中華おこわ ◎「こどもの日」献立		かつおごま風味フライ さつき汁 柏餅	焼き豚 わかめ 牛乳 かつお 木綿豆腐 かまぼこ(かぶと)	精白米 強化米 もち米 三温糖	ごま油 なたね油 柏餅	たけのこ にんじん 干しいたけ さやえんどう	さやえんどう 根深ねぎ	エネルギー 684 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.6 g	
8(月)	白飯		生揚げのすき煮 香り漬け カラマンダリン	牛乳 豚肉 生揚げ	精白米 植物油 三温糖 じゃがいも	こんにやく 三温糖	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	にんじん しょうが カラマンダリン	エネルギー 652 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.7 g	
9(火)	ピースご飯 ◎2年生さやむき		さばの竜田揚げ さつま汁	板昆布 牛乳 さば 鶏肉	油揚げ 精白米 強化米 もち米 なたね油	さつまいも こんにやく	グリーンピース ごまつな だいこん にんじん 根深ねぎ	ごまつな	エネルギー 641 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.4 g	
10(水)	肉うどん ◎新茶を使った献立		笹かまのお茶の葉揚げ 和風サラダ	豚肉 油揚げ なるこ 牛乳	笹かまぼこ わかめ	地粉うどん ごま油 三温糖 小麦粉 なたね油	ごま油 いりごま	たまねぎ にんじん 根深ねぎ キャベツ	きゅうり だいこん	エネルギー 628 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 3.6 g
11(木)	白飯		新じゃがのそぼろ煮 千草焼き 磯香和え	牛乳 豚肉 だいず 千草焼き	刻みのり	精白米 じゃがいも 植物油 三温糖	でん粉	たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース	ごまつな もやし	エネルギー 643 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.1 g
12(金)	和風ピラフ		ホキパツルフライ マカロニサラダ	豚肉 牛乳 ホキ	精白米 強化米 バター	なたね油 マカロニ 植物油 三温糖	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ	マッシュルーム さやいんげん キャベツ コーン きゅうり	エネルギー 589 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.9 g	
15(月)	ナポリタン		キャラメルポテト 大豆とツナのサラダ	ハム 豚肉 牛乳 パルメザンチーズ	まぐろ油漬 チーズ だいず	スパグッティ なたね油 バター	にんにく にんじん たまねぎ さつまいも	キャベツ きゅうり	エネルギー 649 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.2 g	
16(火)	ソイ丼 (白飯)		かきたま汁 のり酢和え	牛乳 だいず 豚肉 ベーコン	わかめ 鶏卵 刻みのり	精白米 植物油 きび糖 でん粉	たまねぎ 青ピーマン にんじん	根深ねぎ ほうれんそう もやし キャベツ	エネルギー 607 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.5 g	
17(水)	きなこあげパン		豆腐のスープ煮 コーンサラダ	きな粉 牛乳 木綿豆腐 鶏肉	はたて水煮	コッパン 植物油 なたね油 黒砂糖 三温糖	でん粉	たまねぎ にんじん かぶ	チンゲンサイ キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 604 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.7 g
18(木)	わかめご飯 ★旬の新玉ねぎ		ホキの新玉ねぎソース 沢煮椀	牛乳 ホキ 豚肉 生揚げ	精白米 強化米 米粒麦 いりごま	なたね油 三温糖 こんにやく 植物油	にんにく たまねぎ ごぼう にんじん	だいこん 根深ねぎ	エネルギー 609 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.8 g	
19(金)	白飯		豆腐の中華煮 塩昆布和え 河内晩柑	牛乳 木綿豆腐 豚肉 うずら卵	塩こんぶ	精白米 植物油 ごま油 でん粉 いりごま	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ	チンゲンサイ きゅうり 河内晩柑 キャベツ かぶ	エネルギー 626 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.8 g	
22(月)	豆腐ラーメン		ココロコ大学芋 中華漬け	木綿豆腐 豚肉 わかめ 牛乳	白いんげん豆	三温糖 植物油 ごま油 なたね油 ホット中華めん	さつまいも でん粉 ごま油	しょうが にんじん 根深ねぎ だいこん	きゅうり にんにく しょうが	エネルギー 644 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 3.2 g
23(火)	白飯 ★旬のアスパラガス		生揚げとアスパラの卵とし 小松菜のツナ和え ごま塩	牛乳 生揚げ 鶏肉 鶏卵	まぐろ水煮	精白米 三温糖 植物油	でん粉 黒ごま	たまねぎ にんじん アスパラガス ごまつな	キャベツ コーン	エネルギー 649 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 1.9 g
24(水)	ツイストパン		ポークビーンズ ひじきのマリネ ヨーグルト	牛乳 ベーコン 豚肉 だいず	チーズ ひじき ヨーグルト	ツイストパン じゃがいも 植物油 三温糖	バター ごま油	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり	だいこん	エネルギー 672 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.7 g
25(木)	肉もっそ ◎香川県郷土料理		ししゃもフライ なす入りそうめん	豚肉 木綿豆腐 牛乳 ししゃも	油揚げ	精白米 強化米 こんにやく 三温糖	植物油 なたね油	にんじん 干しいたけ ごぼう むきえだまめ	なす 葉ねぎ しょうが	エネルギー 658 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 3.0 g
26(金)	麦ごはん ★旬のびわ		ポークカレー 手作り福神漬け びわ	牛乳 豚肉 プロセスチーズ 脱脂粉乳	精白米 じゃがいも 米粒麦 バター	小麦粉 植物油 三温糖	たまねぎ にんじん セロリー にんにく	しょうが だいこん トマト れんこん しょうが アッフルソース きゅうり びわ	エネルギー 621 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 1.7 g	
29(月)	豚キムチ丼 (白飯) ★旬の新ごぼう		新ごぼうの甘辛揚げ 春雨サラダ	豚肉 牛乳	精白米 三温糖 植物油	でん粉 なたね油 いりごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	キャベツ もやし 新ごぼう きゅうり 白菜キムチ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.0 g	
30(火)	マール食パン		三色豆のクリーム煮 わかめサラダ	牛乳 生クリーム ウィンナー 牛乳 わかめ ミックスビーンズ	チーズ	マール食パン 植物油 じゃがいも 薄力粉	バター 植物油 三温糖	マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく	キャベツ コーン きゅうり	エネルギー 595 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.7 g
31(水)	こぎつね寿司		あじの竜田揚げ キャベツのごまみそ和え	豚肉 油揚げ 牛乳 アジ	生クリーム	精白米 強化米 三温糖	植物油 なたね油 すりごま	にんじん もやし かんぴょう さやえんどう キャベツ	ごまつな	エネルギー 609 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.1 g

・ 献立は天候等の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。
 ・ 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい時は栄養職員までお問い合わせください。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
630g	24.7g	19.2g	2.4g