



日 曜	献立名			食品の種類			エネルギー (kcal) タンパク質	
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	力や熱になる	体の調子を整える		
1 金	デニッシュペストリー 	MILK	ナポリタン ひじき入りつくね フルーツポンチ	牛乳 ハム 粉チーズ ひじき入りつくね	デニッシュペストリー スパゲティ 油	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト みかん パイン 黄桃 こんにゃく バナナ	890 31.2	
7 木	ごはん 	MILK	鯉の香り揚げ こんにゃくとしめじのピリ辛炒め キャベツのみそ汁 フルーツミックスゼリー	牛乳 かつお 油揚げ 厚けずり みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも ゼリー	キャベツ にんじん 長ねぎ こんにゃく しめじ いんげん しょうが	755 31.0	
8 金	五目うどん 	MILK	抹茶パンケーキ 野菜いため	牛乳 鶏肉 油揚げ なたと 厚けずり 粉チーズ 小豆	地粉うどん 油 砂糖 ホットケーキミックス	にんじん 小松菜 干しいたけ 抹茶 チンゲン菜 アスパラガス キャベツ コーン 長ねぎ	839 30.8	
11 月	ごはん 	MILK	ワカサギフリッター ほうれん草サラダ 八宝菜	牛乳 豚肉 えび いか うずらの卵 なたと ひじき わかさぎフリッター	ごはん 油 片栗粉 棒々鶏ドレッシング ごま油	しょうが にんじん たけのこ キャベツ チンゲン菜 きくらげ ほうれん草 きゅうり コーン 玉ねぎ	806 32.6	
12 火	ごはん 	MILK	白身魚の南蛮漬け 大豆の磯煮 野菜椀	牛乳 ホキでん粉付き 大豆 ひじき 鶏肉 みそ さつま揚げ 厚揚げ 厚けずり	ごはん 油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	長ねぎ にんにく しょうが こんにゃく さやいんげん 大根 小松菜 にんじん	777 31.5	
13 水	ハムかつチーズサンド 	MILK	キャベツときゅうりサラダ 野菜コンソメスープ 冷凍パイン	牛乳 ハム たまご チーズ ベーコン	食パン 小麦粉 パン粉 フレンチドレッシング 油	にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり パイン	762 30.4	
14 木	ごはん 	MILK	厚焼きたまご 大根おろし 磯の香和え 肉じゃが	牛乳 豚肉 さつま揚げ 厚焼きたまご のり	ごはん じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん 大根 ほうれん草 キャベツ	792 31.6	
15 金	広東めん 	MILK	鶏肉とカシューナッツの炒め物 春雨サラダ	牛乳 いか えび うずらの卵 鶏肉	中華めん 油 片栗粉 ごま油 フライドポテト カシューナッツ 春雨 砂糖 中華ドレッシング	しょうが にんじん もやし 長ねぎ キャベツ たら たけのこ チンゲン菜 ピーマン しょうが	885 35.8	
18 月	ごはん 	MILK	きびなごごまフライ もやしのサラダ じゃがいもの金平煮	牛乳 きびなごごまフライ 鶏肉 わかめ	ごはん じゃがいも 油 砂糖 玉ねぎドレッシング	にんじん ごぼう こんにゃく グリーンピース もやし きゅうり キャベツ	748 27.0	
19 火	ごはん 	MILK	あじの照り焼き アセロラゼリー 小松菜のサラダ ちゃんこスープ(東京都郷土料理)	牛乳 あじ 鶏肉	ごはん 油 ゼリー ソイドレッシング	ごぼう 大根 にんじん キャベツ 長ねぎ えのきたけ 小松菜 きゅうり コーン	737 32.2	
20 水	山型食パン いちごジャム 	MILK	チキンのフレーク焼き ブロッコリー&ミニトマト ミネストローネ	牛乳 鶏肉 粉チーズ ベーコン	山型食パン いちごジャム マヨネーズ パン粉 マカロニ コーンフレーク じゃがいも 油	セロリ キャベツ にんにく にんじん トマト ブロッコリー ミニトマト 玉ねぎ	785 30.9	
21 木	ポークカレー 	MILK	大豆のかりかり揚げ 手作り福神漬け	牛乳 豚肉 大豆 えびの唐揚げ チーズ 生クリーム	ごはん 小麦粉 じゃがいも 砂糖 バター 油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん りんご きゅうり 大根	893 28.5	
22 金	山菜うどん 	MILK	ちくわの磯辺揚げ ほうれん草とコーンのソテー 河内晩柑	牛乳 油揚げ なたと 厚けずり ちくわ たまご 青のり ベーコン	地粉うどん 小麦粉 ごま バター	にんじん 小松菜 大根 長ねぎ ほうれん草 コーン キャベツ 河内晩柑 山菜ミックス	728 36.8	
25 月	わかめごはん 	MILK	豚肉とレバーのごまだれかけ 温野菜 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 豚肉 レバー みそ 厚けずり	わかめごはん でん粉 砂糖 ごま じゃがいも 和風ドレッシング	しょうが 玉ねぎ にんじん ブロッコリー 大根 コーン	893 28.5	
26 火	ごはん 	MILK	焼き餃子 中華きゅうり 四川風麻婆豆腐	牛乳 豚肉 豆腐 ぎょうざ	ごはん 油 砂糖 ごま油 でん粉	にんじん 玉ねぎ たけのこ たら にんにく しょうが 長ねぎ きゅうり	822 27.0	
27 水	きなこ揚げパン 	MILK	温野菜 豆腐団子のスープ ヨーグルト	牛乳 きな粉 豆腐 鶏肉 たまご ヨーグルト	コッペパン 砂糖 油 でん粉 春雨 柑橘ドレッシング	玉ねぎ しょうが もやし にんじん キャベツ 小松菜 ブロッコリー きゅうり	868 33.4	
28 木	ごはん 	MILK	アジフライ チーズ 切り干し大根の炒め煮 むらくも汁	牛乳 アジフライ ちくわ 油揚げ わかめ たまご 厚けずり	ごはん 油 砂糖 でん粉 チーズ	切り干し大根 にんじん いんげん ほうれん草 長ねぎ	783 30.1	
29 金	カツ丼 	MILK	ほうれん草のおひたし 厚揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 たまご 粉チーズ かつお節 厚揚げ みそ 厚けずり	ごはん 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも	ほうれん草 キャベツ にんじん 小松菜 長ねぎ	814 35.7	
給食回数				18回 (ごはん:11回、パン:4回、麺:3回)	5月分平均栄養摂取量			810 31.4
				学校給食摂取基準			820 30.0	

※材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

7日(木) 鯉の香り揚げ

『目に青葉 山ほととぎす 初鯉』 山口素堂(幕末の俳人)

旬の食材の鯉を詠んだ一句です。初鯉は鮮度の良さと香り、脂は控えめで淡泊な味わいが特徴です。鯉の香り揚げには、下味にカレー粉が入っているので、食欲もより増す献立です。

アスパラガスは今が旬です!

ビタミンの「カロテン」を多く含んでいます。また、アミノ酸の一種である「アスパラギン酸」を含み、新陳代謝を活発にし、疲労回復やスタミナ増強の効果もあります。