

「目に青葉 山ほととぎす 初がつお」江戸時代に活躍した俳人、山口素堂の有名な句です。目で、耳で、そして舌で感じる初夏の喜びが表現されています。さわやかな新緑の季節、五感を使ってこの季節ならではの美しさや素晴らしさを感じ、豊かで健やかな学校生活を送りましょう。

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g
		主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
1	木	若菜ごはん	牛乳	【食育の日:こどもの日献立】 厚揚げのそぼろあんかけ うどのツナマヨ和え 若竹かぶと汁	かつお節 牛乳 厚揚げ 鶏肉 青大豆 ツナ かまぼこ 豆腐 わかめ	米 大麦 砂糖 米油 でんぷん ノンエッグマヨネーズ	コーン 高菜漬 えのきたけ しょうが うど キャベツ にんじん たけのこ水煮 長ねぎ	742	30.8
2	金	ごはん	牛乳	あじの味噌マヨネーズ焼き 切干大根のいためナムル ビーフンスープ	牛乳 あじ みそ 豚肉 豆腐 なた	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 ビーフン ごま油	にんにく にんじん 切干大根 キャベツ にら 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	750	34.0
5	月	こどもの日							
6	火	振替休日							
7	水	丸パン	牛乳	セルフのてりやきハンバーガー 米粉マカロニサラダ ミネストローネ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 大豆	コッペパン でんぷん 砂糖 米粉マカロニ 米油 じゃがいも	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん にんにく トマト水煮 パセリ	755	33.6
8	木	ごはん	牛乳	野菜しゅうまい 春雨サラダ うずら卵入り五目中華煮	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 うずら卵 みそ	米 ラード パン粉 砂糖 小麦粉 春雨 ごま油 米油 でんぷん	コーン にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しょうが キャベツ 小松菜 にんにく 干しいたけ メンマ にら	818	30.4
9	金	たけのこごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすの米粉揚げ ゆかり和え 豚汁	油揚げ 牛乳 めぎす 豚肉 厚揚げ 大豆 みそ	米 砂糖 米粉 米油 じゃがいも	にんじん たけのこ水煮 もやし キャベツ 小松菜 赤しそ ごぼう こんにゃく 長ねぎ	746	36.0
12	月	ごはん	牛乳	かつおと大豆のチリソース 中華ごまサラダ わかめスープ	牛乳 かつお 大豆 わかめ	米 でんぷん 米粉 米油 じゃがいも ごま油 砂糖 ごま 春雨	しょうが にんにく キャベツ ほうれん草 コーン もやし メンマ にんじん えのきたけ 玉ねぎ 小松菜	829	33.6
13	火	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツのツナ炒め 三色おひたし うずら卵入りもずくスープ	牛乳 厚揚げ ツナ みそ もずく うずら卵	米 米油 砂糖じゃがいも ごま油	しょうが キャベツ にんじん コーン もやし ブロッコリー ほうれん草	752	29.3
14	水	ごはん	牛乳	手作り小魚ふりかけ 厚焼きたまご たくあんあえ じゃがいもとニラのみそ汁	しらす干し かつお節 青のり 牛乳 卵 厚揚げ 大豆 みそ	米 ごま油 砂糖 でんぷん 大豆油 じゃがいも	にんじん キャベツ 小松菜 たくあん もやし にら	764	32.6
15	木	ゆで中華麺	牛乳	みそラーメン 切干パンサンスー ローストポテト	牛乳 豚肉 なた みそ	中華麺 米油 ごま油 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ メンマ もやし 長ねぎ 小松菜 切干大根	750	30.8
16	金	ごはん	牛乳	さばのカレー焼き 切り昆布の炒め煮 塩こうじスープ	牛乳 さば 昆布 打ち豆 さつま揚げ 厚揚げ かまぼこ	米 米油 砂糖	しょうが 玉ねぎ にんじん こんにゃく キャベツ 小松菜	751	33.7
19	月	麦ごはん	牛乳	セルフのビビンバ チゲ風スープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 なた 厚揚げ みそ ヨーグルト	米 大麦 米油 砂糖 ごま 油 じゃがいも	にんにく 切干大根 しらたき にんじん ほうれん草 もやし キャベツ えのきたけ キムチ にら しょうが	744	31.9
20	火	ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズ焼き ごまじょうゆ和え 新じゃがのそぼろ煮	牛乳 ちくわ 豚肉 厚揚げ 大豆	米 ノンエッグマヨネーズ ごま ごま油 米油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	もやし にんじん 小松菜 しょうが 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	793	29.4
21	水	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ひじきサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき ハム	米 大麦 米油 じゃがいも 米粉カレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 コーン	776	26.7
22	木	ゆでうどん	牛乳	たけのこと春キャベツのかきたま汁 きびなごのかりかり焼き わかめのごま酢あえ	牛乳 油揚げ 卵 昆布 きびなご わかめ	ゆでうどん でんぷん じゃがいも 米パン粉 砂糖 米油 ごま	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ しょうが もやし きゅうり コーン	768	29.6
23	金	ごはん	牛乳	チキンたれカツ のり酢あえ たまねぎとえのきのみそ汁	牛乳 鶏肉 かまぼこ のり 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 ノンエッグマヨネーズ 米粉 米パン粉 米油 砂糖	にんじん もやし 小松菜 玉ねぎ えのきたけ	823	33.6
26	月	麦ごはん	牛乳	セルフのもずくそぼろ丼 カレーポテト 厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 もずく 厚揚げ みそ	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン えのきたけ ほうれん草	758	29.3
27	火	ごはん	牛乳	手作りひじき卵焼き 五目きんぴら かぶのみそ汁	牛乳 卵 豆乳チーズ ひじき さつま揚げ 茎わかめ 厚揚げ 大豆 みそ	米 米油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん かぶ かぶの葉 しめじ	769	27.5
28	水	米粉黒糖 コッペパン	牛乳	チリコンカン こんにゃくとブロッコリーのサラダ ウインナーとコーンの豆乳チャウダー	牛乳 豚肉 大豆 ウインナー 白いんげん豆 豆乳	こめ粉パン 黒砂糖 米油 じゃがいも 米粉	玉ねぎ にんじん トマト水煮 キャベツ もやし ブロッコリー サラダこんにゃく しめじ コーン クリームコーン パセリ	812	35.5
29	木	ごはん	牛乳	【減塩の日】 たらと高野豆腐の青のりがらめ おかかあえ 相性汁	牛乳 高野 豆腐 青のり かつお節 ベーコン みそ 豆乳 たら	米 でんぷん 米粉 米油 砂糖 じゃがいも 春雨	もやし キャベツ 小松菜 コーン にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	785	27.8
30	金	ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き ポテトサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	米 ごま油 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ えのきたけ キャベツ 小松菜	773	28.5

一食平均エネルギー:773 Kcal

たんぱく質:31.2 g

脂質:22.0 g

食塩:2.6 g

* 献立は、食材料の入荷状況や〇157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。