



5月予定献立表

月	火	水	木	金
1 ・ ごはん ・ いかのかのこやき ・ じゃがいものそぼろに ・ あぶらふはっとうじる ・ バナナ 赤 いか 豚肉 鶏肉 豆腐 黄 米 油 小麦粉 緑 玉ねぎ にんじん グリンピース 大根 ごぼう 白菜 ねぎ バナナ 583kcal 25.0g	2 【こどもの日献立】 ・ たけのこごはん ・ かつおのオーロラソース ・ キャベツのおかかあえ ・ わかめじる ・ まっちゃんパン 赤 鶏肉 かつお 豆腐 黄 米 油 焼麩 小麦粉 緑 たけのこ もやし キャベツ にんじん 大根 ねぎ 658kcal 31.3g	3 けんぽうきねんび 憲法記念日 	4 みどりのひ みどりの日 	5 こどものひ こどもの日 
8 ・ ごはん ・ マーボー豆腐 ・ はるさめサラダ ・ あまなつ 赤 豚肉 豆腐 ハム 黄 米 油 ごま 緑 にんじん 玉ねぎ ねぎ しいたけ たけのこ なら もやし きゅうり 甘夏 594kcal 25.2g	9 ・ ソースやきそば ・ わかめスープ ・ フルーツポンチ 赤 豚肉 鶏肉 豆腐 黄 中華麺 油 緑 にんじん キャベツ もやし ピーマン 玉ねぎ えのきだけ ねぎ バナナ みかん キウイ 565kcal 25.1g	10 ・ あぶらふどん ・ だいこんのごまずあえ ・ キャベツのみそしる 赤 鶏肉 卵 豆腐 黄 米 油 麩 ごま 緑 玉ねぎ にんじん ねぎ きゅうり 大根 キャベツ えのきだけ ねぎ 583kcal 24.1g	11 ・ しょくパン ・ みやぎけんさんいちごジャム ・ アジフライ ・ アスパラソテー ・ ミネストローネ 赤 アジ ベーコン 大豆 黄 パン ジャム 油 バター じゃが芋 緑 アスパラガス とうもろこし エリンギ にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト 582kcal 25.1g	12 ・ ごはん ・ えびしゅうまい ・ ぶたにくとキャベツのみそいため ・ きゅうりのちゅうかあえ ・ はるさめパイタンスープ 赤 えび 豚肉 ハム 黄 米 油 ごま 緑 たけのこ キャベツ にんじん ピーマン きゅうり もやし 玉ねぎ キクラゲ チンゲンサイ 544kcal 20.4g
15 ・ ごはん ・ ししゃものいそべフリッター ・ うのはないり ・ なめこじる ・ オレンジ 赤 ししゃも おから 鶏肉 豆腐 黄 米 油 じゃが芋 緑 ごぼう ねぎ にんじん いんげん なめこ だいこん オレンジ 592kcal 21.1g	16 ・ ごはん ・ ひじきいりちぐさやき ・ にくやさしいため ・ ふのりじる ・ みしょうかん 赤 卵 鶏肉 豚肉 豆腐 黄 米 油 じゃが芋 緑 ねぎ にんじん グリンピース キャベツ 玉ねぎ ピーマン 大根 みしょうかん 560kcal 23.9g	17 ・ セルフチーズバーガー (パン、デミグラスハンバーグ チーズ、ポイルキャベツ) ・ レタスとほたてのスープ 赤 豚肉 チーズ ほたて 卵 黄 パン 緑 玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ マッシュルーム レタス えのきだけ チンゲンサイ 563kcal 28.4g	18 【食育給食の日】 ・ ごはん ・ たれカツ ・ ほうれんそうのごまあえ ・ わかたけじる ・ はちみつレモンゼリー 赤 豚肉 豆腐 黄 米 油 じゃが芋 はちみつ 緑 ほうれんそう キャベツ もやし たけのこ にんじん レモン 657kcal 23.0g	19 ・ ポークハヤシライス ・ みそドレッシングサラダ ・ いちご 赤 豚肉 黄 米 油 緑 にんじん 玉ねぎ トマト マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり いちご 586kcal 20.4g
22 ぶいかえきゅうぎょうび 振替休業日 	23 ・ むぎごはん ・ いわしのごまみそに ・ ちくぜんに ・ はるさめのすましじる 赤 いわし 鶏肉 豆腐 なんと 黄 麦 米 油 里芋 緑 たけのこ にんじん ごぼう しいたけ さやえんどう えのきだけ みつば 581kcal 24.6g	24 ・ ごはん ・ はるまき ・ たけのことアスパラのごまあぶらいため ・ えびとなめこのスープ 赤 豚肉 えび 卵 黄 米 油 ごま 緑 たけのこ アスパラガス にんじん なめこ 小松菜 ねぎ 607kcal 22.3g	25 ・ クリームスープスパゲティ ・ ひじきサラダ ・ パインアップル 赤 ベーコン あさり チーズ 黄 スパゲティ バター 緑 玉ねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム チンゲンサイ きゅうり とうもろこし パインアップル 602kcal 24.4g	26 ・ ビビンバ ・ もずくスープ ・ あんにん豆腐 赤 豚肉 鶏肉 豆腐 黄 米 油 ごま 緑 ほうれんそう 大豆もやし ねぎ にんじん えのきだけ たけのこ キウイ パインアップル みかん 590kcal 26.4g
29 ・ ごはん ・ とりにくのレモンに ・ ごもくきんぴら ・ こまつなのみそしる 赤 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 黄 米 油 ごま じゃが芋 緑 レモン ごぼう れんこん 玉ねぎ にんじん 小松菜 581kcal 22.6g	30 ・ こめこフォカッチャ ・ だいずのドライカレー ・ わかめサラダ ・ マカロニやさいスープ ・ ゴールドキウイ 赤 豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン 黄 米粉フォカッチャ 油 マカロニ 緑 玉ねぎ にんじん ピーマン とうもろこし キャベツ きゅうり かぶ キウイ 554kcal 27.4g	31 ・ ごはん ・ さわらのてりやき ・ すきこんぶのもの・ミニトマト ・ ならたまじる ・ くらごまプリン 赤 さわら 豚肉 卵 豆腐 黄 米 油 ごま 緑 たけのこ 大豆もやし にんじん 玉ねぎ えのきだけ なら ミニトマト 595kcal 26.9g	【5月の平均栄養量】 (小学部 / 中学部・高等部) エネルギー … 588kcal / 738kcal たんぱく質 … 24.6g / 29.6g 脂 質 … 18.5g / 21.5g 塩 分 … 2.6g / 3.2g 	

○学校行事及び食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。牛乳は毎日つきます。

○裏面は給食だよりです。ぜひご覧ください。

○学校ホームページに献立表を掲載しておりますので、外出先からも確認することができます。また、4月の給食を写真で紹介しておりますので、ぜひご覧ください。