



令和6年5月 学校給食予定献立表（小学校）

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1	水	行事食【端午の節句】 ごはん きゅうにゅう おさかなずりみフライ ◆たけのことアスパラのゆずみそいため そうめんじる かしわもち	ごはん こむぎこ あぶら さとう そうめん パンこ かしわもち でんぱん	きゅうにゅう たら ぶたにく みそ かまぼこ とうふ	たけのこ アスパラガス キャベツ にんじん ゆず だいこん ほうれんそう ねぎ えのきたけ たまねぎ	699 18.2
2	木	パン きゅうにゅう ごまだれチキン ベーコンポテト むぎのスープ	パン ごま でんぱん じゃがいも マヨネーズ あぶら おおむぎ さとう	きゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう	691 28.4
7	火	ごはん きゅうにゅう さわらのごまごろもやし じゃがいもきんぴら カルビたまごスープ	ごはん さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	きゅうにゅう さわら みそ ぶたにく たまご きゅうにゅう	にんにく あおピーマン あかパプリカ しょうが にんじん だいこん しろねぎ もやし にら	672 29.0
8	水	ごはん きゅうにゅう ぶたキムチ アスパラサラダ じゃがいものみそじる	ごはん ごまあぶら あぶら マヨネーズ ごま じゃがいも	きゅうにゅう ぶたにく ポークハム とうふ あぶらあげ みそ	はくさいキムチ もやし にら アスパラガス キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	664 25.9
9	木	パン きゅうにゅう ★さばトマトカレー ポテトビーンズ チンゲンサイのスープ	パン あぶら でんぱん じゃがいも こむぎこ	きゅうにゅう さば だいち パーコン	たまねぎ トマト しょうが ほししいたけ あおピーマン にんにく チンゲンサイ えのきたけ にんじん パセリ	672 24.3
10	金	ごはん(すぐれもの) きゅうにゅう あげどりのレモンがらめ ◆たくあんあえ ごもくとうん	ごはん でんぱん あぶら さとう ごま うどん	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ ゆば ぶたにく	レモン たくあん キャベツ ほうれんそう はくさい にんじん ほししいたけ ねぎ	691 29.4
13	月	ごはん きゅうにゅう あげたこやきふう ◆きりぼしだいこんのツナこうみ にらのみそじる	ごはん こむぎこ さとう ごま ごまあぶら あぶら	きゅうにゅう たこ たら あおのり ツナ とうふ あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん こまつな たまねぎ にんじん にら えのきたけ ねぎ しょうが	658 25.7
14	火	ごはん きゅうにゅう あつあげのてりマヨいため ちくさあえ わかめスープ	ごはん さとう でんぱん マヨネーズ ごまあぶら あぶら	きゅうにゅう あつあげ ぶたにく わかめ チキンハム とりにく とうふ あぶらあげ	たまねぎ さやいんげん ほうれんそう もやし ねぎ にんじん えのきたけ たけのこ	668 26.0
15	水	ごはん きゅうにゅう やきシューマイ(2こ) もやしとハムのごまあえ マーボーはるさめ	ごはん こむぎこ さとう でんぱん ごま あぶら はるさめ パンこ ごまあぶら	きゅうにゅう ぶたにく チキンハム あかみそ みそ	もやし チンゲンサイ にんじん たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ほししいたけ にら	690 25.2
16	木	パン きゅうにゅう ぶたにくのチリソースいため ◆ごぼうのごまネーズ レタススープ	パン さとう あぶら ごま マヨネーズ じゃがいも でんぱん	きゅうにゅう ぶたにく ひじき とりにく パーコン	にんにく にんじん キャベツ ごぼう コーン チンゲンサイ レタス たまねぎ さやいんげん	655 27.1
17	金	食育の日献立 ごはん きゅうにゅう ◆あおさこもちししゃもフライ(2こ) チーズサラダ ぶたじる	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま じゃがいも	きゅうにゅう チーズ こもちししゃも あおのり いとかまぼこ とうふ みそ ぶたにく あぶらあげ ひじき	にんじん きゅうり だいこん こんにゃく ごぼう こまつな しめじ ねぎ	676 27.9
20	月	ごはん きゅうにゅう さばのみそだれかけ じゃがいものわふういため とりだんごスープ	ごはん さとう ごま じゃがいも ごまあぶら でんぱん	きゅうにゅう さば みそ しらすばし ツナ かつおばし とりにく	にんにく ねぎ たまねぎ にんじん こまつな たけのこ えのきたけ	664 27.0
21	火	ごはん きゅうにゅう にくだんごのあまずに ◆きりぼしだいこんのサラダ たけのこのみそじる	ごはん さとう でんぱん マヨネーズ あぶら	きゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ みそ あぶらあげ わかめ	たまねぎ さやいんげん きりぼしだいこん にんじん チンゲンサイ コーン たけのこ えのきたけ ねぎ	665 23.8
22	水	ごはん きゅうにゅう ユーリンチー はるさめサラダ コーンスープ	ごはん でんぱん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	きゅうにゅう とりにく チキンハム わかめ ベーコン	しろねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん コーン はくさい たまねぎ ねぎ チンゲンサイ	669 27.1
23	木	セルフホットドック きゅうにゅう 「パン フランクのケチャップソース」 「キャベツのカレーソテー」 とうにゅうクリームシチュー(ラッキーにんじん)	パン さとう あぶら じゃがいも こめこ	きゅうにゅう パーコン ポークフランク ツナ とうにゅう	キャベツ もやし にんじん コーン たまねぎ アスパラガス マッシュルーム	634 26.1
24	金	ごはん きゅうにゅう あげこめこぎょうざ(2こ) チョレギサラダ みそらーめん	ごはん こめこ あぶら さとう ごまあぶら でんぱん らーめん	きゅうにゅう ぶたにく いとかまぼこ のり みそ	キャベツ にら しょうが きゅうり レタス コーン もやし チンゲンサイ にんじん しめじ しろねぎ にんにく	662 21.4
27	月	給食はありません				
28	火	ごはん きゅうにゅう ほたてフライ(2こ) タルタルソース ほうれんそうのささみあえ とうにゅうみそじる	ごはん こむぎこ パンこ あぶら タルタルソース ごま さとう でんぱん	きゅうにゅう ほたて とりにく あぶらあげ ぶたにく とうにゅう みそ	ほうれんそう はくさい にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	696 27.6
29	水	ごはん きゅうにゅう とりにくのガーリックソース ◆こんがサラダ ワンダンスープ	ごはん こめこ あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら でんぱん	きゅうにゅう とりにく チキンハム こんが かつおばし ぶたにく	にんにく きゅうり キャベツ コーン にんじん たまねぎ もやし なましいたけ ねぎ こまつな しょうが	629 24.9
30	木	パン きゅうにゅう さけのコーンやき ピーマンサラダ きのこにんにくのスープ	パン マヨネーズ さとう ごまあぶら じゃがいも オリーブあぶら	きゅうにゅう さけ ツナ パーコン	コーン あおピーマン キャベツ にんじん なましいたけ パセリ えのきたけ にんにく たまねぎ	639 29.9
31	金	カレーライス きゅうにゅう ほうれんそうのソテー ★フルーツゼリー	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら	きゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく しょうが さやいんげん ほうれんそう キャベツ パイン みかん レモン	668 20.2