

令和6年度 5月 きゅうしょくよていこんだてひょう



日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		しゅじょくおかず(主菜)	おかず(副菜)							
1	水	ちゅうかおこわ		豚	米もち米 砂糖	人参しいたけ 竹の子 グリンピース	エネルギー 573 kcal			
		パンサンスー		鶏 鶏系卵	春雨 砂糖 なたね油 ごま油	きゅうり 人参	たんぱく質 21.1 g			
		ワントンスープ		豚	澱粉 わんたんの皮 ごま油	長ねぎ 生姜 もやし しなちく チンゲン菜	脂質 13.1 g			
		かしわもち			かしわもち		食塩相当量 2.1 g			
		ぎゅうにゅう		牛乳						
2	木	ごはん			米 麦		エネルギー 618 kcal			
		チリコンカン		白いんげん豆 レッドキドニー 豚 鶏 大豆 チーズ	なたね油 砂糖	玉ねぎ にんにく 生姜 人参 トマト	たんぱく質 26.4 g			
		マカロニのカレーサラダ		ツナ	マカロニ なたね油 砂糖 エッグケアマヨネーズ	キャベツ 人参 きゅうり	脂質 19.6 g			
		ジュリアンスープ		ベーコン	なたね油	玉ねぎ 人参 セロリー キャベツ パセリ	食塩相当量 2.0 g			
		ぎゅうにゅう		牛乳						
7	火	ごはん			米		エネルギー 581 kcal			
		ぶたにくのかりんとあげ		豚	なたね油 澱粉 砂糖 ごま	生姜	たんぱく質 27.7 g			
		のりゆかりあえ		鶏 のり	砂糖	キャベツ きゅうり 人参 ゆかり 生姜 にんにく	脂質 19.7 g			
		ごじる		豆腐 大豆 さばぶし 豚 味噌		人参 長ねぎ 小松菜	食塩相当量 1.7 g			
		ぎゅうにゅう		牛乳						
8	水	ごはん			米		エネルギー 559 kcal			
		さけのみそマヨネーズやき		鮭 味噌	エッグケアマヨネーズ	えのき茸 パセリ	たんぱく質 29.3 g			
		くきわかめのサラダ		きわかめ	ごま ごま油 なたね油 砂糖	人参 きゅうり キャベツ	脂質 19.1 g			
		けんちんじる		鶏 豆腐 さばぶし	さといも こんにやく	大根 ごぼう 人参 まいたけ 長ねぎ 小松菜	食塩相当量 1.7 g			
		ぎゅうにゅう		牛乳						
9	木	ごはん			米 麦		エネルギー 606 kcal			
		ホイコーローどんのぐ		豚 生揚げ 味噌	なたね油 ごま 砂糖 澱粉 ごま油	生姜 長ねぎ にんにく ピーマン 人参 竹の子 キャベツ しいたけ しめじ	たんぱく質 23.7 g			
		パンパンジー		鶏	ごま 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 生姜 にんにく	脂質 17.3 g			
		フルーツポンチ			シロップ 砂糖	みかん 黄桃缶 ナタデココ	食塩相当量 1.5 g			
		ぎゅうにゅう		牛乳						
10	金	ピザトースト		チーズ ベーコン	食パン オリーブオイル	ピーマン 玉ねぎ にんにく マッシュルーム トマト	エネルギー 554 kcal			
		れんこんサラダ			なたね油 砂糖	れんこん キャベツ 人参 小松菜	たんぱく質 22.2 g			
		いちかわトマトたまごのスープ		卵	澱粉 ごま油	ほうれん草 もやし トマト	脂質 24.4 g			
		ヨーグルト		ヨーグルト			食塩相当量 2.9 g			
		ぎゅうにゅう		牛乳						
13	月	にごみうどん		鶏 なたね油 揚げ さばぶし	うどん	人参 長ねぎ しいたけ	エネルギー 536 kcal			
		てづくりにくまん		豆乳 豚	蒸しパンミックス なたね油 ごま油 砂糖 澱粉	にんにく 生姜 長ねぎ しいたけ 竹の子	たんぱく質 23.6 g			
		ツナときりほしだいこんのサラダ		ツナ のり	なたね油 砂糖 ごま油	人参 小松菜 切干大根	脂質 19.7 g			
		アセロラゼリー			アセロラゼリー		食塩相当量 1.9 g			
		ぎゅうにゅう		牛乳						
14	火	ごはん			米 麦		エネルギー 586 kcal			
		レバーのあまからいため		豚レバー	なたね油 澱粉 砂糖 ごま	生姜 なら キャベツ もやし 人参	たんぱく質 28.3 g			
		せんべいじる		豚 油揚げ 昆布 さばぶし	南部せんべい	ごぼう 白菜 大根 人参 長ねぎ	脂質 16.9 g			
		ひとくちぶどうゼリー			ぶどうゼリー		食塩相当量 1.8 g			
		ぎゅうにゅう		牛乳						
15	水	ごはん			米		エネルギー 535 kcal			
		さばみそに		さば 味噌	砂糖	生姜	たんぱく質 27.5 g			
		なまあげあえ		生揚げ さばぶし かつお節	砂糖	キャベツ ほうれん草 人参	脂質 16.5 g			
		ふのすましじる		鶏 かつお節 昆布	焼きふ	長ねぎ 小松菜	食塩相当量 1.8 g			
		ぎゅうにゅう		牛乳						
16	木	ごはん			米 麦		エネルギー 565 kcal			
		ネギしおぶたどん		豚	ごま油 ごま	長ねぎ にんにく もやし 人参 キャベツ 玉ねぎ レモン	たんぱく質 27.0 g			
		ごまあえ			ごま 砂糖	ほうれん草 もやし 人参	脂質 18.8 g			
		じゃがいものみそしる		わかめ 油揚げ 味噌 さばぶし	じゃが芋		食塩相当量 1.9 g			
		ぎゅうにゅう		牛乳						

日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		しゅじょくおかず(主菜)	おかず(副菜)							
17	金	ごはん			米 麦		エネルギー 739 kcal			
		カレーライス		鶏 チーズ	なたね油 じゃが芋 バター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー	たんぱく質 26.0 g			スポーツ
		チキンカツ		鶏	小麦粉 パン粉 なたね油		脂質 28.4 g			フェスティバル
		ひじきのマリネ		ひじき	砂糖 なたね油	人参 きゅうり 枝豆	食塩相当量 2.1 g			おうえんこんだて 応援献立
		ぎゅうにゅう		牛乳						
21	火	スパゲッティ			スパゲッティ オリーブオイル なたね油		エネルギー 661 kcal			
		スパゲッティ・ボンゴレ		ベーコン あさり チーズ	オリーブオイル	にんにく 玉ねぎ パセリ マッシュルーム 小松菜 しめじ	たんぱく質 22.9 g			
		コーンサラダ			なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン	脂質 28.4 g			
		キャロットケーキ		卵	なたね油 砂糖 小麦粉 粉糖	人参	食塩相当量 1.4 g			
		ぎゅうにゅう		牛乳						
22	水	なめし		ちりめんじゃこ	米 麦 ごま油 ごま	のぎわな	エネルギー 641 kcal			
		さばのごまみそやき		味噌 鯖	砂糖 ごま	生姜	たんぱく質 31.8 g			
		なまあげのそぼろに		鶏 生揚げ さばぶし	さといも こんにやく 砂糖 澱粉	人参 竹の子 しめじ 大根 いんげん	脂質 24.0 g			
		そらまめ				空豆	食塩相当量 1.7 g			
		ぎゅうにゅう		牛乳						
23	木	ごはん			米 麦		エネルギー 677 kcal			
		マーボーどんのぐ		豆腐 大豆 豚 味噌	なたね油 砂糖 澱粉 ごま油	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 玉ねぎ しいたけ たら	たんぱく質 23.7 g			
		もやしのナムル			ごま油 砂糖 ごま	もやし 人参 ほうれん草	脂質 19.4 g			
		だいがくいも			さつま芋 なたね油 砂糖 ごま		食塩相当量 2.0 g			
		ぎゅうにゅう		牛乳						
24	金	ピースごはん		ちりめんじゃこ 昆布	米 麦	グリンピース	エネルギー 600 kcal			
		しろみざかなのカレーあげ		メルルーサ	砂糖 なたね油 小麦粉		たんぱく質 25.1 g			
		いりどりに		鶏 竹輪 さば節	なたね油 こんにやく じゃが芋 砂糖	人参 竹の子 ごぼう しいたけ 絹さや	脂質 15.9 g			
		こだますいか				すいか	食塩相当量 1.7 g			
		ぎゅうにゅう		牛乳						
27	月	きなこあげパン		きな粉	コッペパン なたね油 砂糖		エネルギー 544 kcal			
		とりだんごスープ		鶏 豆腐	澱粉 マロニー	生姜 長ねぎ 白菜 小松菜 人参 もやし	たんぱく質 22.9 g			
		マセドアンサラダ		チーズ	じゃが芋 なたね油 砂糖 エッグケアマヨネーズ	人参 きゅうり 玉ねぎ	脂質 22.1 g			
		こなつ				小夏	食塩相当量 1.7 g			
		ぎゅうにゅう		牛乳						
28	火	ごはん			米		エネルギー 560 kcal			
		とりにくのてりやき		鶏	砂糖	にんにく	たんぱく質 25.9 g			
		こまつなのツナあえ		まぐろ		小松菜 コーン 生姜	脂質 18.5 g			
		なめこじる		わかめ 油揚げ 味噌 さば節	じゃが芋	なめこ	食塩相当量 1.9 g			
		ぎゅうにゅう		牛乳						
29	水	ごはん			米 麦		エネルギー 590 kcal			
		タコライス		豚 大豆 チーズ	なたね油	にんにく 玉ねぎ トマト キャベツ	たんぱく質 22.0 g			
		ABCスープ		ベーコン	マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ パセリ	脂質 19.9 g			
		こうちやのゼリー		アガー 生クリーム	砂糖	黄桃缶	食塩相当量 1.4 g			
		ぎゅうにゅう		牛乳						
30	木	ごはん			米		エネルギー 603 kcal			
		ちぐさたまご		卵 さばぶし 鶏	砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース	たんぱく質 33.4 g			
		なっとうあえ		納豆 のり ちりめんじゃこ		ほうれん草 たくあん	脂質 19.7 g			
		とんじる		豚 豆腐 味噌 かつお節	なたね油 じゃが芋 こんにやく	人参 長ねぎ 大根 ごぼう	食塩相当量 2.0 g			
		ぎゅうにゅう		牛乳						
31	金	さけわかめごはん		わかめごはんの素 さけ	米 ごま		エネルギー 538 kcal			
		パリパリししやも		ししやも	春巻きの皮 小麦粉 なたね油		たんぱく質 27.6 g			
		きゅうりとささみのちゅうかあえ		鶏	砂糖 ごま油	きゅうり コーン 玉ねぎ	脂質 18.3 g			
		たまねぎのみそしる		生揚げ さばぶし 味噌		玉ねぎ	食塩相当量 1.9 g			
		ぎゅうにゅう		牛乳						

\*食材等の都合により、献立の変更をする場合があります。  
 \*食物アレルギーなどについてご心配な点がございましたら、担任を通して栄養士にご相談ください。  
 \*給食当番の児童は、配膳の時にマスクをしますので、ご用意ください。  
 (ランドセルのポケットなどに1~2枚予備を入れておくと、忘れたときに対応ができます。)

★22日(水)は1年生が「そらまめ」のさやむき、24日(金)は2年生が「グリンピース」のさやむきを行う予定です。  
 さやむきをした豆は、当日の給食に登場します。お楽しみに♪



5月の平均値	
エネルギー	593 kcal
たんぱく質	25.9 g
脂質	20.0 g
食塩相当量	1.9 g