



# 令和6年5月 献立表(小学校分)



日 曜	献立名	使用 する 食 品 名					栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
		(赤)おもに体をつくるものとなる		(緑)おもに体の調子を整えるものとなる		(黄)おもにエネルギーのものとなる		
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう		おもに脂質 油脂
1 水	山菜うどん	若どり・かまぼこ・油あげ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・山菜・ごぼう	うどん	614	
	牛乳		牛乳					
	切り干し大根のおかかあえ かしわもち	花かつお		こまつな・にんじん	キャベツ・切干しいたけ	上白糖 柏餅		24.9
2 木	ハヤシライス	牛肉	スキムミルク	にんじん・トマトケチャップ ブ・トマトピューレー	たまねぎ・にんにく	精白米・じゃがいも	617	
	牛乳		牛乳			サラダ油・ハヤシル ウ・ビーフシチュー		
	甘夏かんサラダ			グリーンアスパラガス	甘夏柑缶・キャベツ	上白糖 サラダ油		19.9
7 火	豆ごはん				グリーンピース	精白米	646	
	牛乳		牛乳					
	さわらのお茶葉入り天ぷら 沢煮椀	さわら・卵 豚肉・油あげ	昆布	にんじん・みつば	せん茶 たまねぎ・だいこん・ごぼう・干しいたけ	小麦粉・でん粉 ごま油		28.1
8 水	ジャージャーめん	豚肉・大豆・赤みそ・ 中みそ		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・キャベツ・もやし・たけのこ・きくら げ・にんにく・しょうが	中華めん・三温糖・で ん粉	598	
	牛乳		牛乳					
	華風サラダ	焼豚		赤ピーマン・チンゲンサイ		じゃがいも・上白糖 ごま油・サラダ油		28.8
9 木	ごはん					精白米	628	
	牛乳		牛乳					
	カミカミ佃煮 うま煮 くだもの(河内晩柑)	花かつお 牛肉・平天・がんとどき	かえりちりめん・ 細切昆布	にんじん	こんにやく・たまねぎ・たけのこ・干しいたけ・アラスカ 河内晩柑	三温糖 じゃがいも・三温糖 サラダ油		26.1
10 金	レーズンパン					レーズンパン	646	
	牛乳		牛乳					
	白身魚のベーコン巻き コーンスープ ヨーグルト	ホキ・ベーコン		にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ・とうもろこし・クリームコーン	オリーブオイル・サラダ油 上白糖 ごま油		30.0
13 月	ごはん					精白米	609	
	牛乳		牛乳					
	じゃがいものそぼろ煮 酢みそあえ	若どり・豚肉・厚あげ 白みそ		にんじん	たまねぎ・干しいたけ・えだまめ こんにやく・だいこん・きゅうり	じゃがいも・黒砂糖・でん粉 上白糖 いりごま		24.6
14 火	さけごはん	紅鮭フレーク		さやいんげん	だいこん漬	精白米	624	
	牛乳		牛乳					
	ちくわのいそべ揚げ 赤だし	ちくわ・卵 豆腐・赤みそ・赤だしみそ	青のり粉	にんじん・みつば	たまねぎ・しめじ	小麦粉・でん粉 油 白玉麩・じゃがいも		24.5
15 水	シーフードスープパゲティ	ベーコン・えび・白い か・ペビーホタテ貝	スキムミルク・生 クリーム・牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・クリームコーン・マッシュルーム	ソフトめん・小麦粉	サラダ油・バター	642
	牛乳		牛乳					
	ポテトフレンチサラダ			グリーンアスパラガス	キャベツ	じゃがいも・上白糖 サラダ油	27.3	
16 木	玄米ごはん					精白米・玄米	614	
	牛乳		牛乳					
	若どりのねぎ塩焼き 白玉汁 ミニトマト	若どり かまぼこ・油あげ	昆布	葉ねぎ にんじん・こまつな ミニトマト	しょうが たまねぎ・えのきたけ	サラダ油 白玉餅		24.4
17 金	米粉パン					米粉パン	624	
	牛乳		牛乳					
	ブルーベリージャム あじのマリネ 野菜スープ	あじ ベーコン		赤ピーマン・黄ピーマン にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・レモン果汁 たまねぎ・キャベツ・とうもろこし	ブルーベリージャム でん粉・上白糖 油 じゃがいも サラダ油		27.6
20 月	豚キムチ丼	豚肉・厚あげ・中みそ		にんじん・青にら	たまねぎ・もやし・根深ねぎ・きくらげ・白菜キ ムチ・にんにく	精白米・三温糖・でん粉	ごま油	620
	牛乳		牛乳					
	ナムル くだもの(冷凍みかん)				キャベツ・きゅうり・にんにく 冷凍みかん	じゃがいも・上白糖 いりごま・ごま油	24.4 24.4	
21 火	ごはん					精白米	615	
	牛乳		牛乳					
	さわらの香り焼き 含め煮	さわら 平天・高野豆腐	青のり粉	にんじん	こんにやく・ごぼう・干しいたけ・えだまめ	じゃがいも・三温糖 サラダ油		28.7
22 水	しょうゆラーメン	豚肉		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・もやし・きくらげ・にんにく・しょうが	中華めん	ごま油	597
	牛乳		牛乳					
	揚げえびしゅうまい くだもの(河内晩柑)	海老しゅうまい			河内晩柑	油	26.7 26.7	
23 木	麦ごはん					精白米・麦	633	
	牛乳		牛乳					
	大豆のいそ煮 はりはり漬け	牛肉・平天・大豆・油あげ	干ひじき	にんじん・さやいんげん みつば	こんにやく・ごぼう・干しいたけ 切干しいたけ	じゃがいも・黒砂糖 上白糖 いりごま		24.1
24 金	黒糖パン					黒糖パン	608	
	牛乳		牛乳					
	ミートグラタン 豆乳スープ	豚肉 若どり・豆乳	ミックスチーズ	トマトピューレー・トマ トケチャップ	たまねぎ・なす・にんにく たまねぎ・とうもろこし・クリームコーン・マッシュルーム	じゃがいも・三温糖 コーンスターチ		サラダ油 サラダ油
27 月	ごはん					精白米	619	
	牛乳		牛乳					
	赤魚の四川だれかけ 春雨の中華炒め	赤魚 焼豚		にんじん・チンゲンサイ	根深ねぎ・しょうが たまねぎ・キャベツ・たけのこ・もやし・きくらげ	でん粉・三温糖 油・いりごま 緑豆春雨 ごま油		23.9
28 火	ごはん					精白米	598	
	牛乳		牛乳					
	ふりかけ(米と野菜) いりどうふ キャベツと桜えびの酢のもの	若どり・卵・押し豆腐		にんじん・こまつな	たまねぎ・干しいたけ キャベツ・もやし	ふりかけ じゃがいも・三温糖 上白糖 ごま油		25.0
29 水	きつねうどん	すしあげ・若どり・かまぼこ	昆布	にんじん	たまねぎ・えのきたけ・根深ねぎ	うどん・三温糖	617	
	牛乳		牛乳					
	アーモンドあえ くだもの(冷凍みかん)			チンゲンサイ	キャベツ・もやし 冷凍みかん	上白糖 ローストアーモンド	26.4 26.4	
30 木	麦ごはん					精白米・麦	637	
	牛乳		牛乳					
	ままかりの三杯酢 きんぴら 千両なすのみそ汁 きびだんご	平天 豆腐・中みそ・赤みそ		にんじん・さやいんげん にんじん・葉ねぎ	こんにやく・ごぼう・たけのこ たまねぎ・なす	三温糖 三温糖 じゃがいも きび団子		油 ごま油
31 金	米粉パン					米粉パン	609	
	牛乳		牛乳					
	ポークビーンズ マーマレードサラダ	豚肉・荒挽ウイン ナー・大豆		にんじん・さやいんげ ん・トマトケチャップ 赤ピーマン	たまねぎ・マッシュルーム 切干しいたけ・キャベツ・きゅうり	じゃがいも・三温糖 マーマレード		サラダ油 オリーブオイル

※ 都合により、献立や使用する食材を変更する場合があります。