



5月 献立表



日 曜	献立名	材料名						栄養価			
		主食	飲み物	主菜・副菜	血や肉にひける	体の調子を整える	熱や力にひける	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)		
1 金	端午の節句献立 うどん	牛乳	若竹うどん汁 ちくわの磯辺揚げ①①① ごまあえ かしわもち	あぶらあげ ちくわ	きゅうりゆ わかめ あおのり	にんじん ごまつな	たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ もやし	うどん でんぷらこ さとう かしわもち	サラダあぶ すりごま	784	28.1
7 木	ご飯	牛乳	ヒビンパの真 ナムル トックの中華スープ	ふたひきにく だいす ぶたにく	きゅうりゆ わかめ	ごまつな にんじん にら	ごぼう ごんにゃく もやし たまねぎ ほししいたけ	ごはん さとう トック	サラダあぶ ごまあぶら いりごま	776	30.5
8 金	丸パン横切り	牛乳	ハンバーグオニオンソース イタリアンサラダ コーンクリームスープ	ハンバーグ	きゅうりゆ	にんじん	たまねぎ おろしりんご キャベツ きゅうり コーン クリームコーン	まるパン さとう かたくりこ じゃがいも ごめこ	サラダあぶ やさしいっはい イタリアン ドレッシング	781	31.3
11 月	ご飯	牛乳	さばの塩焼き じゃがいものそぼろ煮 豆腐とわかめのみそ汁	さほのおゆき とりひきにく とうふ あぶらあげ	きゅうりゆ わかめ	にんじん	ごんにゃく たまねぎ だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	サラダあぶ	820	31.1
12 火	ご飯	牛乳	チキンカレー 枝豆サラダ	とりにく	きゅうりゆ スキムミルク	にんじん	たまねぎ おろしりんご キャベツ きゅうり えだまめ	ごはん じゃがいも	サラダあぶ わふうごまドレッシ ング	818	29.5
13 水	カミカミ献立 食パン	ジョア	ソースメンチカツ ごぼうサラダ ベーコンと卵のコンソメスープ いちごジャム	メンチカツ たまご ベーコン	ジョア	ごまつな にんじん	キャベツ ごぼう きゅうり たまねぎ コーン	しょくパン さとう いちごジャム	サラダあぶ かおりごまドレッシ ング	775	27.7
14 木	ご飯	牛乳	野菜入り肉団子②②③ カリカリ梅あえ 春雨スープ	にくだんご とうふ ぶたにく	きゅうりゆ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり うめ もやし ほししいたけ	ごはん マロニー	サラダあぶ	749	25.9
15 金	背割りコッペパン	牛乳	ウィンナー スラッピージョー 春キャベツのクリームスープ	ワインナー ふたひきにく だいす とりにく	きゅうりゆ	ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ	コッペパン さとう じゃがいも	サラダあぶ	782	34.1
18 月	わかめご飯	牛乳	かぼちゆき肉フライ 和風ツナサラダ 豚汁	かぼちゆきにく かつおぶし ぶたにく とうふ	わかめ きゅうりゆ	ごまつな にんじん	もやし ごんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	サラダあぶ	816	28.1
19 火	ご飯	牛乳	ポークしゅうまい②②③ なす入りマーボー豆腐 冷凍みかん	ポークしゅうまい ふたひきにく だいす とうふ	きゅうりゆ	にんじん にら	なす ねぎ ほししいたけ たまねぎ みかん	ごはん さとう かたくりこ	サラダあぶ ごまあぶら	812	32.6
20 水	黒パン	牛乳	チキンナゲット②②③ チーズサラダ ミネストローネ	チキンナゲット ワインナー	きゅうりゆ チーズ	にんじん トマトかん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ セロリー	くろパン マカロニ じゃがいも	やさしいっはいわ ふうドレッシング サラダあぶ	793	31.2
21 木	ご飯	牛乳	厚焼き玉子 鶏肉と大根の煮物 小松菜のみそ汁 ふりかけ	たまごゆき さつまあげ とりひきにく とうふ	きゅうりゆ ふりかけ	にんじん ごまつな	だいこん えのきたけ たまねぎ ごんにゃく	ごはん さとう かたくりこ	サラダあぶ	771	28.6
22 金	世界の料理 スペイン ロールパン	ジョア	カパリア・コン・トマト (揚げさばのトマトソース) アスパラサラダ コシード (野菜とひよこ豆のスープ)	さばでんぷんつき ワインナー ひよこめ	ジョア	トマトかん アスパラガス にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	ロールパン さとう じゃがいも	サラダあぶ わふうやさしいドレッシ ング	829	30.0
25 月	ご飯	牛乳	いわしのみぞれ煮 塩昆布あえ 豆乳みそスープ	いわしのみぞれに ぶたにく とうふ とうゆ	きゅうりゆ しおこんぶ	にんじん にら	キャベツ きゅうり えのきたけ だいこん	ごはん ごまあぶら サラダあぶ	いりごま ごまあぶら サラダあぶ	765	29.7
26 火	ご飯	牛乳	みそカツ たくあんあえ 鶏ごぼう汁	チキンカツ とりにく あぶらあげ	きゅうりゆ	にんじん	キャベツ もやし たくあん ごぼう だいこん ししいたけ ねぎ	ごはん さとう	サラダあぶ いりごま ごまあぶら	776	28.5
27 水	中華麺	牛乳	塩ラーメンスープ 焼きぎょうざ①②② キムチあえ	ぎょうざ なると ぶたにく	きゅうりゆ	にんじん にら	だいこん きゅうり もやし キャベツ コーン	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら サラダあぶ	712	33.1
28 木	ご飯	牛乳	ハヤシライス ごまツナサラダ	ぶたにく ツナ	きゅうりゆ スキムミルク	にんじん トマトかん ごまつな	たまねぎ エリンギ キャベツ レモン	ごはん さとう	サラダあぶ いりごま	801	26.5
29 金	ココア揚げパン	牛乳	なすのミートソースパヴェッティ しらたきサラダ	ふたひきにく だいす	きゅうりゆ	にんじん トマトかん	なす たまねぎ もやし きゅうり しらたき	コッペパン さとう スパゲッティ	サラダあぶ ちゅうかごまドレッシ ング ココア	760	30.8

スープは南小6年生が英語の授業で考えたメニューです！

南小6年生が英語の授業で考えた献立です！

5月29日は『ごんにゃくの日』です！

平均値	784	29.9
基準値	830	27~42

5月の行事食など
端午の節句献立(1日)
カミカミ献立(13日)
世界の料理~スペイン~(22日)

今月の榎東村の食材
生しいたけ、ねぎ、きゅうり
(成育状況により変わることがあります)

※(先生方へ)
5月1日のかしわもちは、クラス分けをお願いします。
13日と22日のジョアは容器の回収があります。

*5月平均(その他)
脂質 24.1g 塩分 3.7g



朝ごはんのよいところ	腸がよくなるはたらく	生活リズムをとこえる	一日のエネルギー量を満たす