



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
1 水	鶏飯		鶏卵,鶏肉,のり	精白米,三温糖,油	たくあん,さやえんどう,しいたけ,人参,しょうが,こねぎ	醤油,みりん,塩,酒,鶏がら,薄口醤油	796 kcal
	ほうれん草のごま和え	○		三温糖,白ごま	人参,白菜,ほうれん草	醤油	36.1 g
	大豆とさつま芋の甘辛揚げ		大豆	三温糖,油,でん粉,さつま芋,黒ごま		醤油,みりん	
2 木	ご飯			精白米			677 kcal
	黒ムツの西京焼き	○	黒ムツ,みそ,西京みそ	三温糖		酒,みりん	29.2 g
	ごぼうサラダ			油,三温糖,白ごま,ごま油	ごぼう,人参,もやし,きゅうり	醤油,酢,塩	
	花魁のすまし汁		わかめ	麩	えのき,大根,人参	だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
3 金	シンガポールチキンライス		鶏肉	精白米,ごま油,三温糖	にんにく,しょうが,長ねぎ,きゅうり,トマト	塩,薄口醤油,鶏がら,酒,オイスターソース,ナンプレー,醤油,酢	755 kcal
	ソト・アヤム(鶏肉のスープ)	○	鶏肉	じゃが芋	しょうが,にんにく,もやし,キャベツ,こねぎ	鶏がら,カレー粉,塩	31.6 g
	タピオカミルクゼリー		アガー,牛乳	上白糖,タピオカパール	みかん缶		
6 月	酢鶏丼		鶏肉	精白米,油,三温糖,でん粉,でん粉	玉ねぎ,人参,ピーマン,しょうが	醤油,トマトケチャップ,酢,酒	898 kcal
	卵の中華スープ	○	鶏卵	ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,きくらげ,長ねぎ,チンゲンサイ	鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	31.1 g
	マーラーカオ		鶏卵,牛乳	薄力粉,三温糖,黒砂糖,油		ベーキングパウダー,醤油	
7 火	ご飯			精白米			693 kcal
	赤魚とししゃものパン粉焼き	○	赤魚,ししゃも	薄力粉,オリーブ油,パン粉		塩,こしょう,白ワイン,バジル,オレガノ(粉)	31.9 g
	海藻サラダ		ひじき,わかめ,糸寒天	三温糖,油	きゅうり,キャベツ,玉ねぎ	醤油,塩,酢	
	カレースープ		鶏肉	油,じゃが芋,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,小松菜	鶏がら,塩,こしょう,バジル,トマトピューレ,カレー粉,ウスターソース	
8 水	スタミナ丼		豚肉	精白米,米粒麦,油,じゃが芋,上白糖,白ごま,でん粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,白菜,ピーマン,赤ピーマン	酒,塩,こしょう,醤油,オイスターソース	673 kcal
	ワンタンスープ	○	鶏肉	ごま油	しょうが,人参,白菜,玉ねぎ,チンゲンサイ	鶏がら,塩,こしょう,醤油	26.2 g
	あじさいゼリー		寒天	上白糖,はちみつ	レモン果汁,ぶどうジュース		
9 木	ガーリックフランス			ソフトフランスパン,マーガリン	にんにく	パセリ	623 kcal
	ホキのプロバンス風	○	ホキ	油,薄力粉,オリーブ油	トマト,きゅうり,玉ねぎ,にんにく	塩,こしょう,パセリ	28.9 g
	ジュリエヌスープ		ベーコン	油	しょうが,セロリ,人参,玉ねぎ,キャベツ	鶏がら,塩,こしょう	
10 金	鶏ごぼうご飯	★歯と口の健康週間★	鶏肉,油揚げ	精白米,米粒麦,三温糖,油,白ごま	ごぼう,人参,小松菜	醤油,酒	630 kcal
	カミカミ小魚	○	大豆,かえり煮干し	三温糖,油,でん粉,白ごま		醤油,みりん	28.9 g
	大根の味噌汁		豆腐,みそ		大根,人参,長ねぎ,小松菜	だし削り節	
13 月	ご飯			精白米			686 kcal
	イカのチリソース	○	イカ	油,でん粉,油,三温糖,でん粉	長ねぎ,にんにく,しょうが	塩,酒,醤油,トマトケチャップ,トウバンジャン	25.4 g
	もやしのナムル			ごま油,白ごま	人参,小松菜,もやし	塩,醤油	
14 火	春雨の中華スープ			緑豆春雨,ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,きくらげ,玉ねぎ,チンゲンサイ	鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	
	広島風お好み焼き		鶏卵,豚肉	薄力粉,マヨネーズ(卵なし),油,中華麺	キャベツ,もやし,人参	ベーキングパウダー,だし削り節,塩,お好み焼きソース,こしょう,酒,焼きそばソース	693 kcal
	けんちん汁	○	鶏肉,豆腐	油,こんにゃく	ごぼう,人参,大根,しいたけ,長ねぎ	だし昆布,だし削り節,塩,醤油	30.0 g
	メロン				メロン		
15 水	コッペパン			コッペパン			798 kcal
	豆乳グラタン	○	鶏肉,豆乳,チーズ	油,薄力粉,マカロニ,パン粉	玉ねぎ,マッシュルーム,ほうれん草	塩,こしょう	34.6 g
	ミネストローネ		鶏肉	オリーブ油,じゃが芋	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,キャベツ,トマト缶,トマトジュース	鶏がら,トマトピューレ,塩,こしょう	
16 木	ご飯			精白米			769 kcal
	アジフライ	○	アジ	油,薄力粉,パン粉		酒,塩,こしょう,中濃ソース	31.8 g
	小松菜ともやしのお浸し			三温糖	小松菜,人参,もやし	醤油,みりん	
	じゃが芋の味噌汁		油揚げ,わかめ,みそ	じゃが芋	玉ねぎ	だし削り節	
17 金	ビビンバ風混ぜご飯		豚肉,大豆	精白米,米粒麦,三温糖,油,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,もやし,ほうれん草,人参	醤油,コチュジャン,トウバンジャン,塩	675 kcal
	パンサンズー	○	ハム	緑豆春雨,油,三温糖,ごま油,白ごま	キャベツ,きゅうり,人参	醤油,酢,からし(粉)	26.2 g
	トックスープ		鶏肉	トック,ごま油	しょうが,人参,白菜,しいたけ,長ねぎ,チンゲンサイ	鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	
20 月	焼きカレーパン		鶏肉,大豆	丸パン,油,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,ピーマン,トマト缶	カレー粉,ガラムマサラ,塩,こしょう,醤油,トマトケチャップ,ウスターソース	692 kcal
	クリームシチュー	○	鶏肉,牛乳	油,じゃが芋,薄力粉	玉ねぎ,人参,ほうれん草,しめじ,しょうが	白ワイン,鶏がら,塩,こしょう	29.2 g
	冷凍みかん				みかん		
21 火	ご飯			精白米			830 kcal
	豚肉の甘辛炒め	○	豚肉	油,三温糖,ごま油,白ごま	玉ねぎ,しょうが,にんにく	醤油,みりん,トウバンジャン,こしょう	35.3 g
	ポテトサラダ			じゃが芋,マヨネーズ(卵なし)	人参,きゅうり,ホールコーン	醤油,塩,こしょう	
	ごま豆乳スープ		鶏肉,油揚げ,豆腐,豆乳,みそ	白ごま	白菜,長ねぎ,人参,ごぼう,小松菜	酒,だし昆布,だし削り節,醤油,塩	
23 木	クファージュシー	★沖縄 慰霊の日★	豚肉,油揚げ,昆布	精白米,油	人参,しいたけ	だし削り節,醤油,塩,みりん	616 kcal
	にんじんしりしり	○	ツナ,鶏卵	油	人参	塩	26.0 g
	もずくスープ		もずく,豆腐		白菜,玉ねぎ,こねぎ	だし削り節,塩,醤油	
	パインゼリー		寒天	上白糖	パイン缶	白ワイン	
24 金	和風スパゲッティ		さけ,あさり,ツナ,のり	オリーブ油,でん粉,スパゲッティ	にんにく,玉ねぎ,人参,しめじ,えのき,長ねぎ,こねぎ	酒,塩,こしょう,みりん,醤油	800 kcal
	キッシュ風卵焼き	○	ベーコン,鶏卵,牛乳,チーズ	油	人参,玉ねぎ,ほうれん草	塩,こしょう	43.1 g
	さくらんぼ				さくらんぼ		
27 月	ご飯			精白米			692 kcal
	鶏肉の生姜焼き	○	鶏肉	三温糖,でん粉	しょうが	醤油,酒,みりん	33.3 g
	もやしの磯和え		のり	三温糖	人参,小松菜,もやし	醤油,みりん	
	なめこのみそ汁		豆腐,油揚げ,わかめ,みそ		なめこ,玉ねぎ,小松菜	だし削り節	
28 火	カラフルピラフ			精白米,油,オリーブ油	にんにく,人参,マッシュルーム,ピーマン,ホールコーン	塩,醤油	731 kcal
	サーモンのクリームソース	○	サーモン,牛乳	油,バター,薄力粉	玉ねぎ,ほうれん草,しめじ	塩,白ワイン,こしょう	30.6 g
	じゃが芋のスープ		ベーコン	油,じゃが芋	玉ねぎ,人参,しょうが	鶏がら,塩,こしょう	
29 水	卵入りチキンライス		鶏肉,鶏卵	精白米,油	玉ねぎ,人参,マッシュルーム,ピーマン	塩,パプリカ,白ワイン,こしょう,トマトピューレ,トマトケチャップ	733 kcal
	ポテトのフレンチサラダ	○		じゃが芋,油	人参,きゅうり,枝豆,玉ねぎ	酢,醤油,塩,こしょう,バジル	28.7 g
	キャベツのスープ		ベーコン	油	しょうが,玉ねぎ,キャベツ,人参	鶏がら,塩,こしょう	
30 木	さばの混ぜご飯		さば,ひじき,油揚げ	精白米,米粒麦,油,白ごま	しょうが,人参,小松菜	醤油,塩,こしょう	642 kcal
	豆腐のすまし汁	○	豆腐,わかめ		えのき,大根	だし昆布,だし削り節,塩,醤油	24.5 g
	水無月	★夏越の祓★		くず粉,白玉粉,薄力粉,上白糖,甘納豆(あずき)			

※1年生は移動教室のため、5月28日(火)から30日(木)の給食がありません。