



5月 給食献立表



| 日 | 曜 | こんだてめい | | おもなざいりょう | | | カロリー (kcal) タンパク (g) 脂質 (g) |
|----|---|----------------------|--|--|---|--------------------------------------|---|
| | | | | 血や肉になる | 体の調子を整える | 力や熱になる | |
| 6 | 木 | 端午の節句メニュー たけのこごはん | いわしのごま味噌煮 煮びたし すまし汁 ゼリー | 牛乳 鶏肉 いわし 豆腐 はんぺん 昆布 かつお節 油揚げ | にんじん こまつな えだまめ たけのこ ほうれんそう しめじ | こめ むぎ 砂糖 ゼリー | 703 30.6 21.0 |
| 7 | 金 | ナン | ゆで野菜 チリコンカン ミルメーク | 牛乳 豚肉 だいまい ベーコン | たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ トマト ブロッコリー | ナン サラダ油 じゃがいも | 556 24.3 18.8 |
| 10 | 月 | 麦入りごはん | プルコギ風炒め物 わんたんスープ 韓国のり | 牛乳 豚肉 | しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ にら もやし ねぎ | こめ むぎ 砂糖 ワンタン ごま油 ごま | 652 16.5 18.9 |
| 11 | 火 | こめこ 米粉パン | チルドチョコ あげじゃがいもの トマトソースがらめ かぶり野菜スープ | 牛乳 豚肉 | たまねぎ にんじん にんにく キャベツ パセリ もやし セロリ かぶ | パン サラダ油 じゃがいも チョコ | 660 20.8 28.7 |
| 12 | 水 | なめし 菜飯 | タラの紀州漬け ごまあえ まるやか味噌汁 | 牛乳 油揚げ みそ タラ 昆布 とうとう かつお節 豆乳 | キャベツ にんじん しょうが だいこん ほうれんそう ねぎ ごぼう もやし | こめ むぎ ごま 砂糖 こんにゃく | 551 26.6 12.3 |
| 13 | 木 | 麦入りごはん | セルフ中華丼 中華スープ 冷凍パン | 牛乳 豚肉 イカ なると わかめ | にんじん しょうが キャベツ たまねぎ しいたけ ピーマン たけのこ えだまめ こまつな ねぎ | こめ むぎ サラダ油 砂糖 かたくりこ 片栗粉 ごま油 | 570 23.2 13.2 |
| 14 | 金 | ごはん | とりにく 鶏肉のから揚げ からしあえ 味噌汁 | 牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ かつお節 昆布 | しょうが にんじん キャベツ もやし ほうれんそう ねぎ もやし こまつな | こめ サラダ油 ごま 片栗粉 | 706 28.7 28.1 |
| 17 | 月 | 麦入りごはん | 切わかめふりかけ 鶏肉と大豆の みそ炒め おひたし | 牛乳 鶏肉 みそ かつお節 大豆 昆布 | しいたけ にんじん れんこん キャベツ いんげん こまつな もやし | こめ むぎ かたくりこ 砂糖 片栗粉 サラダ油 | 659 25.4 22.6 |
| 18 | 火 | コッペパン | セルフホットドッグ ポイルキャベツ カレースープ はちみつレモンゼリー | 牛乳 豚肉 ベーコン ウインナー | キャベツ にんじん たまねぎ パセリ | パン じゃがいも マカロニ ゼリー サラダ油 砂糖 | 679 21.6 24.9 |
| 19 | 水 | 麦入りごはん | 豚肉のしょうが焼き ゆで野菜 道産子汁 | 牛乳 豚肉 わかめ バター 昆布 かつお節 みそ | しょうが キャベツ にんじん にんにく もやし ねぎ コーン きゅうり | こめ むぎ サラダ油 じゃがいも | 641 27.6 18.3 |

| | | | | | | | |
|----|---|----------------------|---|----------------------------------|---|----------------------------------|---------------------|
| 20 | 木 | 麦入りごはん | とりにく つけこ 鶏肉の漬込み焼き いそべ 磯辺あえ 味噌汁 | 牛乳 鶏肉 油あげ のり 昆布 かつお節 みそ | にんじん キャベツ こまつな もやし ほうれんそう ねぎ | こめ むぎ ごま 砂糖 じゃがいも | 650 22.8 20.5 |
| 21 | 金 | ごはん | きびなごフライ もやしのオイスターソ ース炒め 生揚げと野菜の煮つけ | 牛乳 ベーコン きびなご 生揚げ | にんにく にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ えだまめ もやし にら | こめ ごま油 サラダ油 砂糖 かたくりこ 片栗粉 | 692 24.9 24.8 |
| 24 | 月 | 麦入りごはん | ひき肉と豆のカレー チョレギ風サラダ とっとチーズ | 牛乳 豚肉 レンズ豆 大福豆 | たまねぎ にんじん キャベツ もみのり トマト ほうれんそう | こめ むぎ サラダ油 | 672 25.8 19.4 |
| 25 | 火 | きなこ 揚げパン | ゆで野菜 じゃがいものそぼろ煮 | 牛乳 きな粉 豚肉 | にんじん キャベツ きゅうり ほうれんそう グリーンピース | パン ごま 砂糖 饅頭 じゃがいも ごま油 サラダ油 | 664 23.7 24.5 |
| 26 | 水 | 宮っ子ランチメニュー 麦入りごはん | 豚肉と宮野菜炒め ごま酢あえ 春野菜味噌汁 ミルクプリン | 牛乳 豚肉 かつお節 みそ 昆布 | たまねぎ にんじん アスパラガス にら コーン かんぴょう にんにく キャベツ トマト | こめ むぎ ごま サラダ油 砂糖 じゃがいも | 610 27.6 15.1 |
| 27 | 木 | 麦入りごはん | クロムツの塩焼き さっぱりあえ 炒り豆腐 | 牛乳 豚肉 クロムツ 豆腐 のり | にんじん たまねぎ こまつな キャベツ しいたけ えだまめ | こめ むぎ 砂糖 サラダ油 | 638 31.7 18.9 |
| 28 | 金 | ごはん | ハンバーグ 和風きのこソース けんちん汁 アセロラゼリー | 牛乳 豚肉 かつお節 昆布 | だいこん にんじん こまつな まいたけ えのき しめじ ごぼう アセロラ | こめ 砂糖 ゼリー サラダ油 里芋 こんにゃく | 637 21.8 16.1 |

5月5日は「子どもの日」ですが、「端午の節句」ともいいます。また、菖蒲の時期で
あることから「菖蒲の節句」ともいわれます。

菖蒲が「尚武」・「勝負」に通じることから、男子の誕生祝いや幸せを祈るため、
戦いの兜や人形、武者絵、鯉のぼりなど勇ましいものが飾られるようになりました。
鯉は川をさかのぼる力があり、立身出世を表しています。



きゅうしょくもくひょう
給食目標

じょうず はいせん
上手に配膳しよう!



こんげつ ちさんちしょう
今月の地産地消

こめ
お米・きゅうり



こんげつ
今月のおしらせ

6日(木) 端午の節句メニュー
26日(水) 宮っ子ランチメニュー(春)

【牛乳は毎日提供します。また都合により、献立を変更することがあります。】

★小学校 中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準【エネルギー650kcal タンパク質26g 脂質18g】