

日(曜) エネルギーkcal たんぱく質%	献立名	献立の材料
7(水)	五穀米	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 胚芽押麦 芽芽玄米 もち麦 もち黒米 もちきび
	牛乳	牛乳
559kcal 15%	ごぼう入りドライカレー	豚肉 ひよこ豆 ごぼう たまねぎ にんじん ビーマン レーズン にんにく しょうが なたね油 米粉 トマトケチャップ ウスターソース 鶏がらスープ 豚骨スープ カレーペースト ブイヨン 食塩 黒こしょう
	じゃがいもと ブロッコリーのサラダ	じゃがいも ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし なたね油 しょうゆ 米酢 食塩 白こしょう
8(木)	中華風炊き込みご飯	精米 ビタミン強化米鉄分プラス もち米 鶏がらスープ 豚骨スープ しょうゆ 食塩 ガラスープ 豚肉 にんじん 長ねぎ たけのこ 干しいたけ ごま油 黒ソース しょうゆ 三温糖 白こしょう
	牛乳	牛乳
	きびなごのからあげ トックスープ	キビナゴ 馬鈴薯澱粉 なたね油 トック わかめ 山東菜 にんじん えのきたけ 長ねぎ 鶏がらスープ しょうゆ 清酒 ガラスープ 食塩 白こしょう
9(金)	親子丼	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 大麦(もち麦) / 鶏卵 鶏肉 たまねぎ たけのこ グリーンピース かつおだし そうだがかつおだし しょうゆ みりん 食塩 三温糖 馬鈴薯でん粉
	牛乳	牛乳
	味噌けんちん汁	豆腐 じゃがいも だいこん にんじん 長ねぎ こんにゃく ごぼう こまつな なたね油 かつおだし そうだがかつおだし 昆布だし 米みそ
12(月)	ツイストパン	ツイストパン(小麦粉 砂糖 ショートニング イースト 食塩 小麦たんぱく ビタミンC)
	牛乳	牛乳
	ポークビーンズ	豚肉 大豆 じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく なたね油 鶏がらスープ 豚骨スープ ホールトマト缶 トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 三温糖 パプリカ 食塩 黒こしょう
566kcal 17%	わかめサラダ	わかめ キャベツ きゅうり とうもろこし しょうゆ なたね油 米酢 三温糖 ごま
	こんにゃくゼリー	砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 濃縮混合果汁(オレンジ、うんしゅうみかん) こんにゃく粉 酸味料 ゲル化剤 香料 甘味料
13(火)	もち麦ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 大麦(もち麦)
	牛乳	牛乳
523kcal 15%	ジャージャーじゃがいも	じゃがいも 豚肉 たまねぎ たけのこ にんじん 長ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが なたね油 鶏がらスープ 甜面醬 豆板醬 しょうゆ みりん 清酒 ガラスープ 食塩 白こしょう
	チョレギサラダ	キャベツ きゅうり 食塩 こまつな にんじん わかめ しょうゆ ごま油 三温糖 にんにく コチュジャン 食塩 ごま / 韓国味付海苔(乾のり) ごま油 食塩)
14(水)	白ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス
	牛乳	牛乳
	豆腐の中華煮	豆腐 豚肉 たまねぎ にんじん たけのこ 青梗菜 きくらげ なたね油 鶏がらスープ 豚骨スープ 黒ソース しょうゆ 清酒 三温糖 白こしょう 馬鈴薯でん粉 ごま油
549kcal 16%	こんぶとおかかのサラダ	無塩せきボンレスハム(豚も肉) たん白加水分解物 水あめ 食塩 還元水飴 海藻ミネラル) 昆布 とうもろこし にんじん きゅうり 緑豆もやし キャベツ なたね油 ごま油 米酢 しょうゆ 三温糖 食塩 白こしょう かつお節
	もち麦ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 大麦(もち麦)
538kcal 17%	牛乳	牛乳
	ひじきとゆかりのふりかけ	ひじき 三温糖 みりん しょうゆ ごま ゆかり
	さわら 馬鈴薯でん粉 白醤油 酒 みりん 青海苔 なたね油 鯖の青海苔竜田 沢煮碗	豚肉 清酒 えのきたけ 長ねぎ ごぼう ブドウ糖 にんじん 干しいたけ 三つ葉 かつおだし 昆布だし しょうゆ 食塩 白こしょう 馬鈴薯でん粉
16(金)	山菜きつねうどん	地粉うどん(小麦粉 食塩 小麦たんぱく) / 油揚げ 鶏肉 だいこん にんじん 長ねぎ わらび ミスナ えのき茸 山うど なめこ たけのこ かつおだし さばだし そうだだし 昆布だし 清酒 しょうゆ みりん 米酢 三温糖 食塩 一味唐辛子
	牛乳	牛乳
	五目パオズ	ごま油 パン粉 にんにく しょうが ガラスープ 食塩 小麦粉 こんにゃく粉 大豆粉末 小麦でん粉 小麦たんぱく なたね油
19(月)	こんにゃくのナムル	サラダこんにゃく きゅうり 緑豆もやし 長ねぎ にんにく ごま油 なたね油 塩だれ
	チリビーンズドッグ	コッペパン(小麦粉 マーガリン 砂糖 イースト 食塩 小麦たんぱく ビタミンC) / 豚肉 脱脂大豆 大豆 たまねぎ にんにく オリーブ油 カットトマト缶 トマトケチャップ ウスターソース ブイヨン 食塩 白こしょう チリパウダー / ウインナー(豚肉 豚脂肪 食塩 砂糖 香辛料 パン酵母)
	牛乳	牛乳
20(火)	カリノケールの ストラッチャテッラ	鶏卵 粉チーズ 無塩せきベーコン(豚ばら肉 食塩 砂糖 香辛料) じゃがいも たまねぎ にんじん カリノケール オリーブ油 鶏がらスープ ブイヨン 食塩 白こしょう
	そばめし	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 鶏がらスープ 豚骨スープ 粉末焼そばソース 液体焼そばソース むし中華麺(小麦粉 食塩 植物油 乳化油脂 小麦グルテン 酒精 グリシン かんすい クチナシ色素) 豚肉 キャベツ にんじん 長ねぎ にんにく なたね油 あおのり
	牛乳	牛乳
488kcal 18%	わかめスープ	豆腐 わかめ 山東菜 えのきたけ 長ねぎ 鶏がらスープ しょうゆ 清酒 ガラスープ 食塩 白こしょう ごま油
	ヨーグルト	乳 乳製品 砂糖 寒天 香料 甘味料 乳酸菌
21(水)	きび入りわかめごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス もちきび わかめご飯の素(わかめ 水飴 食塩 昆布エキス 酵母エキス セルロース pH調整剤 乳化剤)
	牛乳	牛乳
	あじのカレーパン粉焼	あじ 食塩 半固体状ドレッシング 米パン粉(米粉 食用米油 甜菜 生イースト 食塩 パウダーライスα粉)
604kcal 16%	麦みそ豚汁	豚肉 豆腐 じゃがいも だいこん にんじん ごぼう こんにゃく こまつな 長ねぎ なたね油 かつおだし そうだがかつおだし 昆布だし 麦みそ 清酒
	きなこ揚げパン	コッペパン(小麦粉 マーガリン 砂糖 イースト 食塩 小麦たんぱく ビタミンC) なたね油 きな粉 三温糖 食塩
608kcal 15%	牛乳	牛乳
	野菜のスープ煮	鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ セロリー さやいんげん しめじ なたね油 鶏がらスープ 白ワイン ブイヨン 食塩 白こしょう
	きくらげ春雨サラダ	春雨 きくらげ きゅうり 緑豆もやし キャベツ なたね油 ごま油 米酢 しょうゆ 三温糖 食塩 白こしょう ごま
23(金)	あざりと青菜のごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 大麦 かつおだし そうだがかつおだし しょうゆ 清酒 食塩 あざり にんじん 油揚げ しょうゆ みりん 三温糖 こまつな
	牛乳	牛乳
	カツオカツ	かつお たまねぎ しょうが パン粉 しょうゆ 砂糖 食塩 かつおエキス 小麦粉 植物油 加工デンプン ドロマイト
	おかひじきのナムル	おかひじき 緑豆もやし きゅうり キャベツ なたね油 ごま油 米酢 しょうゆ 白こしょう 三温糖 ごま
冷凍みかん	みかん	

日(曜) エネルギーkcal たんぱく質%	献立名	献立の材料
26(月) 575kcal 17%	白ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス
	牛乳	牛乳
	豆腐とえびのチリソース煮	芝えび でん粉 なたね油 豆腐 豚肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム 長ねぎ にんにく しょうが トマトケチャップ 豆板醤 しょうゆ 三温糖 鶏がらスープ チリパウダー 馬鈴薯でん粉 ごま油
	こまつなサラダ	こまつな きゅうり 食塩 昆布 とうもろこし 三温糖 米酢 しょうゆ ごま油 ごま
27(火) 567kcal 18%	味噌ラーメン	中華めん(小麦粉 食塩 かんすい) / 豚肉 はくさい 緑豆やし にんじん 長ねぎ たら にんにく しょうが なたね油 鶏がらだし 昆布だし 煮干し たまねぎ しょうが 米みそ しょうゆ 清酒 三温糖 ガラスープ 白こしょう
	牛乳	牛乳
	抹茶豆	カシューナッツ 大豆 馬鈴薯でん粉 なたね油 三温糖 きな粉 抹茶
	キャベしらす	キャベツ にんにく ごま油 なたね油 ガラスープ しらす干し ごま
28(水) 537kcal 15%	もち麦ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 大麦(もち麦)
	牛乳	牛乳
	味付海苔	乾のり 砂糖 醤油 かつおだし 昆布だし 食塩 水飴 馬鈴薯澱粉 甘藷澱粉
	カレー肉じゃが	鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん なたね油 かつおだし そうだがつおだし しょうゆ 清酒 みりん 三温糖 カレー粉
	ひじきと桜海老のマヨ風味和え	ひじき 三温糖 しょうゆ みりん きゅうり キャベツ 桜えび 半固体状ドレッシング しょうゆ 三温糖
29(木) 542kcal 17%	もち麦ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 大麦(もち麦)
	牛乳	牛乳
	ごましお	ごま 食塩
	タラの薬味ソースかけ	たら 馬鈴薯でん粉 なたね油 にんにく しょうが 長ねぎ ごま油 三温糖 しょうゆ 米酢
	豆腐の中華スープ	豆腐 きくらげ だいこん にんじん 青梗菜 葉ねぎ しょうが 鶏がらスープ 豚骨スープ しょうゆ 清酒 ガラスープ 食塩 白こしょう 馬鈴薯でん粉 ごま油
30(金) 588kcal 17%	ソイ丼	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 発芽玄米 / 大豆 豚肉 脱脂大豆 春菊 なたね油 無塩せきベーコン(豚ばら肉 食塩 砂糖 香辛料) カレールウ しょうゆ みりん 三温糖
	牛乳	牛乳
	野菜とたまごのスープ	鶏卵 キャベツ たまねぎ にんじん こまつな しめじ わかめ 鶏がらスープ しょうゆ ブイヨン 食塩
	ソーダフロートゼリー	ぶどう糖 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 水あめ 豆乳加工食品 寒天 ゼラチン 乳酸菌乾燥粉末(殺菌) 加工デンプン 酸味料 ゲル化剤 重曹 ビタミンC 乳化剤 着色料 pH調整剤 香料 セルロース 塩化マグネシウム

○献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。

○栄養量は、3年生量のエネルギーとたんぱく質エネルギー比(献立全体のエネルギーに占める割合)を掲載しています。

○日本食品標準成分表(八訂)による計算値を掲載しています。

令和7年5月 平均	
エネルギー	550 kcal
たんぱく質	16%