

給食予定献立表

日(曜) エネルギーkcal たんぱく質%	献立名	献立の材料
7(火) 572kcal 17%	わかめうどん (地粉うどん)	地粉うどん 鶏肉 にんじん だいこん 油揚げ まいたけ わかめ 長ねぎ さばだし かつおだし 昆布だし しょうゆ しょうゆ みりん 清酒 三温糖 食塩
	牛乳	牛乳
	がんす	たら 澱粉 たまねぎ 砂糖 にんじん 醸造調味料 貝殻Ca パン粉 小麦粉等 なたね油
	こんにやくのナムル	サラダこんにやく 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
8(水) 502kcal 19%	中華炊き込みごはん	米 強化米 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 えび 清酒 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
	ぜんまるたまご焼き	鶏卵 かつおだし 砂糖 食酢 でん粉(とうもろこし) 加工でん粉 食塩 しょうゆ 酵母エキス 植物油(菜種)
	豆腐の中華スープ	豆腐 きくらげ だいこん 青梗菜 葉ねぎ しょうが 鶏がらスープ 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
9(木) 552kcal 17%	麦ごはん	米 強化米 麦
	牛乳	牛乳
	きゅうちゃん漬け	きゅうり しょうが とうがらし しょうゆ みりん 米酢 ごま
	鯖の青海苔竜田	さわら 馬鈴薯でん粉 白醤油 酒 みりん 青海苔 なたね油
10(金) 544kcal 15%	五穀米	米 強化米 胚芽押麦 発芽玄米 もち麦 もち黒米 もちきび
	牛乳	牛乳
	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 ピーマン 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 プイヨン 食塩 黒こしょう
	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
13(月) 554kcal 18%	山型食パン	小麦粉 砂糖 バター 脱脂粉乳 イースト 食塩 小麦たんぱく ビタミンC
	ピーナッツクリーム	ピーナッツバター 食用油脂 糖類 脱脂粉乳 食塩 植物レシチン ビタミンC 香料
	牛乳	牛乳
	豆腐肉団子のスープ煮	豆腐肉団子(鶏肉 豆腐 たまねぎ 豚肉 パン粉 植物性たん白 でん粉 しょうゆ 食塩 炭酸Ca 砂糖 香辛料 ビロリン酸第二鉄) はくさい にんじん 長ねぎ きくらげ わかめ 鶏がらスープ しょうゆ 清酒 ガラスープ 白こしょう
14(火) 561kcal 17%	親子丼 (麦ごはん)	米 強化米 麦 鶏卵 鶏肉 たまねぎ たけのこ グリンピース 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
	ラティーナかぶの塩昆布和え	きゅうり キャベツ ラティーナかぶ 塩昆布(昆布 醤油 砂糖 水飴 たん白加水分解物 乳糖 醸造酢 食塩 酵母エキス 寒天 かつおエキス 澱粉)
	ヨーグルト	乳 乳製品 砂糖 寒天 香料 甘味料 乳酸菌
15(水) 547kcal 16%	白ごはん	米 強化米
	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 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
	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 ごま 乾のり ごま油 食塩
16(木) 489kcal 16%	カリノケールのチャーハン	米 強化米 鶏がらスープ 食塩 豚肉 にんにく しょうが 長ねぎ カリノケール 三温糖 しょうゆ オイスターソース 食塩 白こしょう ごま油
	牛乳	牛乳
	きびなごカリカリフライ	きびなご 水飴 たん白加水分解物 砂糖 しょうが 食塩 発酵調味料 じゃがいも でん粉 米粉パン粉 玄米粉 香辛料等
	ひじきの中華サラダ	ひじき 三温糖 しょうゆ みりん きゅうり 緑豆もやし にんじん しょうゆ 米酢 ごま油 三温糖 食塩 メロン 白こしょう
17(金) 544kcal 19%	味噌ラーメン (ホット中華めん)	中華めん 豚肉 はくさい 緑豆もやし にんじん 長ねぎ にら にんにく しょうが なたね油 鶏がらだし 豚骨だし 昆布だし 煮干し たまねぎ みみそ しょうゆ 清酒 三温糖 ガラスープ 白こしょう ごま油
	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
	のり塩ゴマキャベツ	キャベツ にんにく ごま油 なたね油 食塩 ガラスープ ごま 焼きのり
20(月) 540kcal 16%	麦ごはん	米 強化米 麦
	牛乳	牛乳
	しらす干し	しらす干し
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 鶏肉 大豆 たまねぎ にんじん しらす干し 葉ねぎ しょうが なたね油 かつおだし しょうゆ みりん 三温糖 馬鈴薯でん粉
21(火) 562kcal 18%	こまつなとわかめのサラダ	こまつな きゅうり とうもろこし わかめ しょうゆ 米酢 三温糖 ごま油 ごま
	白ごはん	米 強化米
	牛乳	牛乳
	家常豆腐	生揚げ 豚肉 清酒 きくらげ にんじん 長ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく なたね油 米みそ 豆板醤 清酒 しょうゆ 三温糖 鶏がらスープ 馬鈴薯でん粉 ごま油
22(水) 527kcal 15%	中華サラダ	だいこん きゅうり 食塩 とうもろこし わかめ しょうゆ 米酢 ごま油 三温糖 白こしょう ごま
	あさりと青菜の麦ごはん	米 強化米 麦 かつおだし しょうゆ 清酒 食塩 あさり 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
	いかメンチ	いか キャベツ にんじん パン粉 しょうが 砂糖 にんにく 醤油 食塩 香辛料 小麦粉 油 澱粉等 なたね油
23(木) 644kcal 15%	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
	ツナとトマトのスパゲッティ	スパゲッティ 食塩 なたね油 ベーコン まぐろ油漬 カットトマト ドライトマト たまねぎ にんじん にんにく なたね油 トマトソース 白ワイン プイヨン 食塩 白こしょう
	牛乳	牛乳
23(木) 644kcal 15%	コーンサラダ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ なたね油 米酢 三温糖 食塩 白こしょう
	お豆のデザート	白花生 米粉 ベーキングパウダー バター 三温糖 鶏卵 生クリーム

日(曜) エネルギーkcal たんぱく質%	献立名	献立の材料
24(金)	きび入りわかめごはん	米 強化米 もちきび わかめご飯の素(わかめ 水飴 食塩 昆布エキス 酵母エキス等)
542kcal 19%	牛乳	牛乳
	鮭の幽庵焼き	鮭 醤油 みりん 清酒 砂糖 ゆず
	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 昆布だし 麦みそ 清酒
27(月)	モチ玄米入りごはん	米 強化米 もち玄米
560kcal 15%	牛乳	牛乳
	ごまふりかけ	ごま しょうゆ ガラスープ 食塩 ガーリックパウダー
	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 しょうゆ 清酒 みりん 三温糖 ひじきと桜海老のマヨネーズ和え
28(火)	きなご揚げパン	コッペパン(小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 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
597kcal 17%	牛乳	牛乳
	オレンジカリフラワーとスティッキオのスープ	鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ スティッキオ オレンジカリフラワー オリーブ油 鶏がらスープ 白ワイン ブイヨン 食塩 白こしょう
	ビーンズサラダ	大豆 えだまめ レッドキドニー きゅうり キャベツ たまねぎ 米酢 なたね油 三温糖 食塩 白こしょう
29(水)	ターメリックライス	米 強化米 なたね油 鶏がらスープ ターメリック 食塩
642kcal 14%	牛乳	牛乳
	じゃがいものクリーム煮	鶏肉 ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん 白しめじ こまつな なたね油 チーズ 牛乳 小麦粉 バター なたね油 ブイヨン 白こしょう
	カリノケールとアーモンドのサラダ	キャベツ きゅうり カリーノケール アーモンド なたね油 米酢 三温糖 食塩 白こしょう
30(木)	麦ごはん	米 強化米 麦
540kcal 16%	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
	ホキの薬味ソースかけ	ホキ 馬鈴薯でん粉 なたね油 にんにく しょうが 長ねぎ こま油 三温糖 しょうゆ 米酢
31(金)	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 しいたけ こまつな なたね油 かつおだし さばだし 昆布だし しょうゆ みりん 食塩 三温糖
	ソイ丼(麦ごはん)	米 強化米 麦 大豆 豚肉 大豆ミート ベーコン 春菊 なたね油 カレーフレーク しょうゆ みりん 三温糖
	牛乳	牛乳
591kcal 17%	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 白こしょう
	ソーダフロートゼリー	糖類 豆乳 寒天 ゼラチン 乳酸菌 酸味料 澱粉 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Mg

○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6年5月 平均	
エネルギー	560 kcal
たんぱく質	17%