

日	曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示 7品目	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	調味料他			
1	火	【こどもの日の献立】						612	
		わかめ入りグリーンピースごはん	米 麦 油	わかめ 卵	グリーンピース	塩 みりん	卵	26.1	
		牛乳		牛乳			乳		
		かつおのごま風味揚げ	油 ごま かつお粉	かつお	しょうが	醤油 清酒	小麦		
2	水	キャベツの炒め物	油		キャベツ にんじん こまつな もやし	塩 こしょう コンソメ		617	
		柏もち	かしわもち						小麦 乳
		はちみつパン	パン						乳
		ペンネのトマトソース焼き	マカロニ 小麦粉 砂糖 油	ぶた肉 チーズ	たまねぎ	塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	乳 小麦		21.8
7	月	ひじきのサラダ	砂糖 油	ひじき	こまつな だいこん にんじん	清酒 酢 醤油	小麦	649	
		野菜スープ	じゃがいも 油	ひよこまめ レバー入りフランクフルト	えのきたけ にんじん キャベツ たまねぎ	塩 こしょう コンソメ 鶏がら			
		ごはん	米				乳		26.5
		豚肉のごぼう巻き	かつお粉 油 砂糖	ぶた肉 みそ	ごぼう	清酒			
8	火	えのきたけの酢の物	砂糖	わかめ	えのきたけ にんじん きゅうり	塩 醤油 酢	小麦	638	
		よしの汁	かつお粉	とり肉 豆腐	にんじん たまねぎ 干しいたけ こまつな	醤油 清酒 塩 だし(昆布)	小麦		
		チャーハン	米 麦 油	焼きぶた	にんじん たまねぎ ピーマン	塩 こしょう コンソメ			
		牛乳		牛乳			乳		
9	水	てづくりシューマイ	しょうまいの皮 パン粉 ごま油 かつお粉	ぶた肉 とり肉	たまねぎ しょうが	醤油 塩	小麦	638	
		華風あえ	ドレッシング		キャベツ もやし きゅうり にんじん		小麦		
		フルーツ杏仁	砂糖	杏仁豆腐	パイナップル もも		乳		
		ぶどうパン	パン				小麦 乳		
10	木	牛乳		牛乳			乳	27.0	
		シーフードグラタン	小麦粉 パター 油	えび いか あさり チーズ 牛乳 低脂肪乳	たまねぎ マッシュルーム にんじん	白ワイン 塩 こしょう	小麦 乳 えび		
		ポパイサラダ	ドレッシング		ほうれんそう もやし とうもろこし		小麦		
		キャベツのスープ		ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦		
11	金	ごはん	米					637	
		牛乳		牛乳			乳	21.8	
		生揚げの野菜あんかけ	油 砂糖 かつお粉	生揚げ	たまねぎ ピーマン	醤油 みりん	小麦		
		甘辛和え	砂糖	みそ	こまつな キャベツ もやし	醤油 みりん	小麦		
14	月	筑前煮	油 砂糖 じゃがいも	とり肉	たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦		663
		ごはん	米						
		牛乳		牛乳			乳		
		コロッケ	じゃがいも パター 油 小麦粉 パン粉	ぶた肉 卵	たまねぎ	塩 こしょう	小麦 卵 乳		
15	火	小松菜とじゃこのサラダ	砂糖 油	ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ とうもろこし	醤油 清酒	小麦	21.6	
		豆苗のみそ汁		豆腐 油揚げ みそ	たまねぎ にんじん だいこん こんにゃく トウモロコシ	だし(煮干し・削り節)			
		ごはん	米						
		牛乳		牛乳			乳		
16	水	鮭の雑穀揚げ	小麦粉 パン粉 あわ 油	さけ 卵		塩 こしょう	小麦 卵	27.1	
		青菜とエリンギの炒め物	ごま油	とり肉	こまつな エリンギ	塩 こしょう オイスターソース	小麦		
		たけのこの土佐煮	砂糖	油揚げ かつお節	たけのこ にんじん こんにゃく さやいんげん	醤油 だし(削り節)	小麦		
		パイパン	パン				小麦 乳		
17	木	牛乳		牛乳			乳	644	
		チキンピカタ	小麦粉 砂糖	とり肉 卵		塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	小麦 卵		
		ベジタブルソテー	バター		さやいんげん とうもろこし にんじん	塩 こしょう	乳		
		じゃがいものコンソメスープ煮	じゃがいも 油	ベーコン	にんじん えのきたけ たまねぎ こまつな	塩 こしょう コンソメ			
18	金	ごはん	米					615	
		牛乳		牛乳			乳	25.1	
		ぶた肉の金山寺みそ焼き		ぶた肉		金山寺みそ トマトケチャップ 醤油 清酒 みりん	小麦		
		おひたし			こまつな もやし にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
22	火	けんちん汁	じゃがいも 油	豆腐 油揚げ	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく ごぼう	塩 醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		594
		ラーメン 中華めん	中華めん		メンマ ねぎ チンゲンサイ にんにく	塩 こしょう 醤油 豚骨 鶏がら	小麦		
		汁	油	焼きぶた なた わかめ			小麦		
		牛乳		牛乳			乳		
23	水	春巻き	はるさめ ごま油 はるさめの皮 小麦粉 油	ぶた肉	たけのこ きくらげ にら しょうが たまねぎ	醤油 清酒 コンソメ 塩	小麦	23.7	
		ナムル	ごま 砂糖 ごま油		こまつな だいずもやし にんじん	醤油 酢 塩	小麦		
		【食育の日の献立】							
		かやくご飯	米 麦 砂糖 油	とり肉 油揚げ	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん 干しいたけ	清酒 醤油 塩 だし(削り節)	小麦		
24	木	牛乳		牛乳			乳	23.4	
		キャベツたっぷりふわふわお好み焼き	小麦粉 やまといも 砂糖 マヨネーズ	卵 さくらえび かつお節	キャベツ	だし(削り節) お好み焼きソース	小麦 卵 えび		
		アスパラガスのさっぱり和え			アスパラガス もやし ピーマン	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
		ハヤシライス 麦ごはん	米 麦	とり肉 油揚げ	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん 干しいたけ	清酒 醤油 塩 だし(削り節)	小麦		
25	金	牛乳		牛乳			乳	686	
		ツナサラダ	ドレッシング	ツナ	きゅうり キャベツ にんじん こまつな		小麦		
		ごはん	米						
		牛乳		牛乳			乳		
28	月	チーズハンバーグ	パン粉 砂糖	ぶた肉 チーズ 卵 牛乳	たまねぎ	塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	乳 卵 小麦	26.8	
		切り干し大根サラダ	ドレッシング		切り干しだいこん こまつな にんじん もやし		小麦		
		五目スープ		とり肉	干しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ	塩 コンソメ 醤油	小麦		
		ごはん	米						
29	火	牛乳		牛乳			乳	619	
		あじのカレー風味焼き	油	あじ		塩 カレー粉			
		野菜炒め	油	ぶた肉	にんじん キャベツ もやし	塩 こしょう			
		磯煮	じゃがいも 油 砂糖	ひじき とうもろこし 油揚げ だいず かつお節	にんじん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
30	水	きなこ揚げパン	パン 砂糖 油	きな粉		塩	小麦 乳	616	
		牛乳		牛乳			乳		
		とり肉のトマト煮	油	とり肉	たまねぎ トマト	清酒 塩 こしょう 中濃ソース コンソメ トマトケチャップ			
		ワンタンスープ	ワンタンの皮	ぶた肉	にんじん たまねぎ もやし こまつな	だし(煮干し) 醤油 塩 こしょう	小麦		
30	水	五目ピラフ	米 麦 油 パター	とり肉	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦 乳	582	
		牛乳		牛乳			乳		
		ぎせい豆腐	砂糖 油	豆腐 卵	ねぎ にんじん 干しいたけ	清酒 塩 醤油	卵 小麦		
		煮ひたし	砂糖	油揚げ	こまつな しめじ	醤油 だし(削り節)	小麦		
30	水	ごはん	米					645	
		牛乳		牛乳			乳	25.0	
		酢豚	黒砂糖 かつお粉 油	ぶた肉	にんじん たまねぎ ピーマン 干しいたけ たけのこ	清酒 トマトケチャップ 醤油 酢	小麦		
		春雨スープ	はるさめ ごま油	ベーコン	にんじん たまねぎ こまつな	コンソメ 醤油 塩 こしょう 鶏がら	小麦		
30	水	そらまめ			そらまめ	塩			642
		スパゲッティ めん	スパゲッティ 油	ぶた肉 チーズ	たまねぎ	塩 こしょう	小麦		
		ミートソース	小麦粉 油 砂糖		にんじん たまねぎ トマト にんにく マッシュルーム	コンソメ トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	小麦 乳		
		牛乳		牛乳			乳		
30	水	ファイバーサラダ	ドレッシング		こんにゃく ごぼう こまつな にんじん		小麦	24.4	
		いちご蒸しパン	蒸しパンミックス ジャム	牛乳			小麦 乳		

\*食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目」について表示しています。(アレルギー表示義務7品目は、えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生です。)  
 \*コンタミネーション(原材料として使用されていなくても、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。  
 \*一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。詳しい材料・調味料・加工品の配合等が知りたい方は、お申し出ください。  
 \*お誕生日会食に参加する児童には、デザート、飲み物を予定します。

\*5月31日(木)は、全校お弁当持参日です。忘れずにお弁当、水筒を持って登校してください。  
 保冷剤を使うなど、お弁当がいたまないような工夫もよろしくお願ひします。

基準		6~7歳	8~9歳	10~11歳	今月平均
エネルギー(kcal)	530	640	750	632	
たんぱく質(g)	20.0	24.0	28.0	25.0	