

5月 よてい献立表

みんなに給食のこともっと知ってもらうために、  
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜	牛乳	献立名	赤群 (血や肉をつくるもの)	黄群 (からだの体温となるもの)	みどり群 (体の調子をよくなるもの)	しょうがっこう 小学校		ちゅうがっこう 中学校	
							エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]
1	げつ	○	ごはん こいのぼりハンバーグ こどもの日汁 大根の塩昆布和え かしわもち	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 かまぼこ わかめ 昆布	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま ごま油	人参 玉ねぎ えのきたけ 大根 緑豆もやし	636	23.8	773	29.2
2	か	○	抹茶マーブル食パン ポトフ ビーンズサラダ	牛乳 豚肉 フランクフルト 大豆	マーブルパン 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり 枝豆	657	25.4	805	30.6
8	げつ	○	ごはん かつおの甘辛揚げ 豚汁 ほうれん草のからし和え	牛乳 かつお 豚肉 豆腐 みそ	米 でん粉 米ぬか油 砂糖	しょうが しょうが にんにく 長ねぎ 人参 こんにゃく ごぼう 大根 緑豆もやし ほうれん草	606	29.1	735	35.3
9	か	○	ぶどうパン(食パン) 鶏肉のバーベキューソース かぶとベーコンのスープ ペンネソテー	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	ぶどうパン 米ぬか油 砂糖 でん粉 マカロニ	しょうが しょうが にんにく セロリ 人参 玉ねぎ かぶ キャベツ ぶなしめじ	600	26.3	742	32.6
10	すい	○	ごはん さわらの和風レモンだれ 玉ねぎのみそ汁 切干大根の煮物	牛乳 さわら みそ 油揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	レモン 人参 玉ねぎ えのきたけ 切干大根 こんにゃく いんげん	590	27.4	721	34.4
11	もく	○	ビビンバ(ごはん) 春雨と肉団子のスープ 河内晩柑(柑橘)	牛乳 肉団子 豚肉 みそ	米 緑豆春雨 米ぬか油 砂糖 ごま ごま油	人参 人参 玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが しょうが 生薑 大豆もやし 緑豆もやし 小松菜 河内晩柑	614	23.6	739	28.0
12	きん	○	ごはん 焼き豆腐のみそそぼろ煮 にらともやし炒め	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	しょうが しょうが にんにく 人参 人参 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ いんげん ぶなしめじ 緑豆もやし にら	598	25.7	721	30.7
15	げつ	○	ごはん さばのガーリック焼き 鶏ごぼう汁 キャベツのおかか和え	牛乳 さば 鶏肉 みそ かつお節	米 米ぬか油 砂糖	にんにく ごぼう 人参 人参 大根 干しいたけ 長ねぎ キャベツ 緑豆もやし	605	27.7	747	34.5
16	か	○	ごはん 鶏肉の香味だれ ピリ辛スープ かにかまと大根のサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ かにかまぼこ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	しょうが しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ 人参 人参 にら 大根 とうもろこし きゅうり	617	24.9	761	30.6

令和5年度【ふりがな】

5月 よてい献立表

みんなに給食のこともっと知ってもらうために、  
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜	牛乳	献立名	あか	き	みどり	しょうがっこう		ちゅうがっこう	
				赤	黄	緑	小学校		中学校	
				群	群	群	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
				(血や肉をつくるもの)	(心臓や体温となるもの)	(体の調子をよくなるもの)	[kcal]	[g]	[kcal]	[g]
17	水	○	ミルクパン(食パン) ホキフライ ミネストローネ アスパラソテー	牛乳 ホキ 豆乳 ベーコン	ミルクパン でん粉 米パン粉 米ぬか油 マカロニ 砂糖	にんにく セロリ 人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト キャベツ アスパラガス とうもろこし	593	24.0	730	30.3
18	木	○	ご飯 さけの和風だれ 大根のみそ汁 ごぼうの甘辛炒め	牛乳 さけ わかめ みそ 豚肉 大豆	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 大根 長ねぎ ごぼう	586	29.5	718	36.8
19	金	○	チキンカレー(麦ご飯) キャベツとコーンのソテー	牛乳 鶏肉 チーズ	麦ご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし	680	20.9	828	24.7
22	月	○	グリーンピースご飯 豚肉と玉ねぎの卵とし 小松菜のじゃこおろし和え	牛乳 豚肉 鶏卵 ちりめんじゃこ	グリーンピースご飯 米ぬか油 ふ 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん 小松菜 緑豆もやし 大根	606	26.2	733	31.4
23	火	○	ご飯 鶏肉の米粉から揚げ かぼちゃのみそ汁 キャベツの甘酢和え	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ	米 米粉 でん粉 米ぬか油 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ かぼちゃ 長ねぎ キャベツ えのきたけ	613	25.0	755	31.5
24	水	○	ご飯 家常豆腐 華風和え	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 緑豆春雨 ごま油 ごま	にんにく 生姜 人参 キャベツ たけのこ 長ねぎ きゅうり 緑豆もやし	648	27.0	789	32.6
25	木	○	黒砂糖パン(コッペ) 米粉豆乳シチュー こんにゃくと大根のサラダ	牛乳 鶏肉 豆乳	黒砂糖パン 米ぬか油 じゃがいも 米粉 砂糖	玉ねぎ 人参 とうもろこし 大根 こんにゃく パプリカ 小松菜	588	22.0	715	26.6

令和5年度【ふりがな】

5月 よてい献立表

みんなに給食のこともっと知ってもらうために、  
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜	牛乳	献立名	あか	き	みどり	しょうがっこう		ちゅうがっこう	
				群	群	群	小学校	中学校		
				赤 群 (血や肉をつくるもの)	黄 群 (からだの体温となるもの)	緑 群 (体の調子をよくなるもの)	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]
26	きん	○	ごはん さわらのごまみそだれ かみなり汁 小松菜と油揚げの煮びたし	牛乳 さわら みそ 豆腐 油揚げ	米 米ぬか油 ごま 砂糖	ごぼう 人参 大根 こんにやく 長ねぎ キャベツ ぶなしめじ 小松菜	598	27.8	734	34.7
29	げつ	○	わかめごはん 塩肉じゃが ほうれん草とえのきのおひたし	牛乳 豚肉 さつま揚げ	わかめごはん 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ こんにやく いんげん ほうれん草 緑豆もやし えのきたけ	617	24.7	745	29.6
30	か	○	コッペパン(背スライス) ウイナートマトソース グロンテスー (肉団子と野菜のスー) 人参とツナのサラダ	牛乳 ウイナートマトソース 肉団子 ツナ	コッペパン 米ぬか油 砂糖 でん粉	にんにく セロリ 玉ねぎ トマト 人参 パプリカ アスパラガス 緑豆もやし 小松菜	604	22.9	734	27.5
31	すい	○	ごはん あかうおの甘酢だれ かきたま汁 ひじきの五目煮	牛乳 あかうお 豆腐 鶏卵 ひじき 大豆 油揚げ	米 でん粉 米ぬか油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 小松菜 こんにやく いんげん	637	26.6	780	33.5

稲城市教育部学校給食課  
 第一給食係 042-377-8904  
 第二給食係 042-331-7103