

5月 よてい献立表

みんなに給食のことを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 (力や体温となるもの)	みどり 群 (体の調子をよくするもの)	しょうがっこう 小学校		ちゅうがっこう 中学校	
							I栄養 - きろかろり [kcal]	たんぱく ぐらむ [g]	I栄養 - きろかろり [kcal]	たんぱく ぐらむ [g]
1	水	○	抹茶マール食パン 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
2	木	○	ご飯 豆腐ハンバーグ照り焼きソース こどもの日汁 小松菜のおかか和え かしわもち	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 かまぼこ わかめ かつお節	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 かしわもち	人参 玉ねぎ えのきたけ キャベツ 小松菜	679	26.8	814	32.2
7	火	○	ご飯 あじの香味だれ かぼちゃのみそ汁 ひじきの煮物	牛乳 あじ みそ ひじき 大豆 油揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	しょうが にんにく 長ねぎ 人参 玉ねぎ かぼちゃ こんにゃく いんげん	589	28.0	719	35.0
8	水	○	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 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
9	木	○	ご飯 あかうおの甘酢だれ かきたま汁 切り干し大根の煮物	牛乳 あかうお 豆腐 鶏卵 油揚げ	米 でん粉 米ぬか油 砂糖	しょうが にんにく 人参 小松菜 切り干し大根 こんにゃく いんげん	628	25.9	768	32.5
10	金	○	わかめご飯 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	わかめご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん 緑豆もやし えのきたけ ほうれん草	618	24.8	747	29.7
13	月	○	五目あんかけ(蒸し中華めん) 焼き焼売(2コ/3コ) 海藻サラダ	牛乳 焼売 豚肉 いか えび なると 海藻	中華めん 米ぬか油 でん粉 ごま油 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 干しいたけ キャベツ 緑豆もやし とうもろこし	688	27.7	801	33.2
14	火	○	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
15	水	○	ご飯 焼き豆腐のみそそばろ煮 ささみときのご炒め	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ いんげん ぶなしめじ エリンギ 小松菜	612	28.6	738	34.3

5月 よてい献立表

みんなに給食のことを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	曜日	牛乳	献立名	赤群 赤 ちにく (血や肉をつくるもの)	黄群 黄 ちから たいおん (力や 体温となるもの)	みどり群 みどり からだ ちようし (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	
							I栄養 - きろかるり [kcal]	たんぱく ぐらむ [g]	I栄養 - きろかるり [kcal]	たんぱく ぐらむ [g]
16	木	○	ごはん さばのガーリック焼き 鶏ごぼう汁 もやしのごま風味	牛乳 さば 鶏肉 みそ	米 米ぬか油 ごま 砂糖	にんにく ごぼう 人参 こんにやく 大根 干しいたけ 長ねぎ 緑豆もやし 小松菜	619	28.1	764	35.1
17	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	660	22.6	802	26.8
20	月	○	グリーンピースご飯 豚肉と玉ねぎの卵とじ 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 こんにやく いんげん 小松菜 緑豆もやし 大根	606	26.2	733	31.4
21	火	○	ごはん 鶏肉の米粉から揚げ 大根のみそ汁 キャベツの甘酢和え	牛乳 鶏肉 わかめ 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 大根 長ねぎ キャベツ えのきたけ	589	26.3	726	33.5
22	水	○	ごはん 家常豆腐 春雨の華風和え	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
23	木	○	ごはん さけの和風だれ 山菜汁 ごぼうの甘辛炒め	牛乳 さけ 鶏肉 豚肉 大豆	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	たまご 人参 たけのこ ぜんまい 長ねぎ ごぼう	591	30.5	720	38.2
24	金	○	黒砂糖パン(コッペ) 米粉豆乳シチュー こんにやくと大根のサラダ	牛乳 鶏肉 豆乳	黒砂糖パン 米ぬか油 じゃがいも 米粉 砂糖 ごま油 ごま	たまご 人参 玉ねぎ 人参 とうもろこし 大根 こんにやく ゆず	597	22.1	726	26.9
27	月	○	ゆかりご飯 さわらの西京みそだれ 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	ゆかりご飯 米ぬか油 砂糖 でん粉	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	604	27.6	735	34.5
28	火	○	ビビンバ(ご飯) 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 たまご 人参 玉ねぎ キャベツ にんにく 生姜 大豆もやし 緑豆もやし 小松菜 河内晩柑	622	23.3	749	27.6

令和6年度【ふりがな】

5月 よてい献立表

みんなに給食のことを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	ぐん	き	ぐん	みどり	ぐん	しょうがっこう		ちゅうがっこう	
				赤	群	黄	群	緑	群	小学校	小学校	中学校	中学校
29	水	○	コッペパン(背スライス) ウイナートマトソース マカロニスープ 大豆とツナのサラダ	牛乳 ウイナー 鶏肉 ツナ		コッペパン 米ぬか油 砂糖 でん粉 マカロニ		にんにく セロリ 玉ねぎ トマト 人参 マッシュルーム とうもろこし キャベツ		626	24.9	761	29.9
30	木	○	ご飯 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 生姜 にんにく 長ねぎ 人参 こんにやく ごぼう 大根 緑豆もやし ほうれん草		606	29.1	735	35.3
31	金	○	ご飯 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 生姜 にんにく 長ねぎ 玉ねぎ 人参 なら 大根 とうもろこし きゅうり		617	24.9	761	30.6

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