

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	黄群	みどり緑群	しょうがつこう 小学校		ちゅうがつこう 中学校	
				あか群 (ちんく肉をつくるもの)	き黄群 (ちから体温となるもの)	みどり緑群 (からだ調子をよくするもの)	I補給 - みるかるりー [kcal]	たんぱく質 [g]	I補給 - みるかるりー [kcal]	たんぱく質 [g]
1	木	○	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
2	金	○	ごはん 豆腐ハンバーグ照り焼きソース こどもの日汁 小松菜の梅肉和え 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 小松菜 緑豆もやし 梅	679	26.9	814	32.4
7	水	○	ごはん さばの香味だれ 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 砂糖 でん粉 ごま	生姜 にんにく 長ねぎ ごぼう 人参 こんにやく 大根 干しいたけ 緑豆もやし 小松菜	631	28.3	780	35.3
8	木	○	ぶどうパン(食パン) 鶏肉のバーベキューソース かぶとウインナーのスープ カルボナーラポテト	牛乳 鶏肉 ウインナー ベーコン 生クリーム チーズ	ぶどうパン 米ぬか油 砂糖 でん粉 じゃがいも	生姜 にんにく セロリ 人参 玉ねぎ かぶ	648	26.1	806	32.5
9	金	○	ごはん あかうおの甘酢だれ 根菜汁 小松菜と油揚げの煮びたし	牛乳 あかうお 鶏肉 油揚げ	米 でん粉 米ぬか油 砂糖	玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ ぶなしめじ 小松菜	613	24.9	751	31.2
12	月	○	蒸し中華めん 焼き焼売(3コ) 五目あんかけ 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	生姜 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	684	27.7	797	33.2
13	火	○	ミルクパン(食パン) ホキフライ にんにくと卵のスープ じゃがいもとソーセージ炒め	牛乳 ホキ 豆乳 鶏卵 ウインナー 大豆	ミルクパン でん粉 米パン粉 米ぬか油 オリーブ油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	622	26.0	766	33.0
14	水	○	ごはん 焼き豆腐のみそそぼろ煮 ささみと野菜のごま炒め	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 竹輪	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま ごま油	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ いんげん 大根 ピーマン	631	28.7	763	34.7
15	木	○	わかめごはん 子持ちししやもの米粉磯辺揚げ (2本) 具だくさんすまし汁 切干大根とベーコン炒め	牛乳 子持ちししやも 青のり 鶏肉 ベーコン	わかめごはん 米粉 でん粉 米ぬか油	人参 大根 こんにやく ぶなしめじ 長ねぎ にんにく 切干大根 玉ねぎ	653	23.6	750	26.4

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	献立色			しょうがっこう 小学校		ちゅうがっこう 中学校	
				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)	Ikg - かるからりー [kcal]	たんぱく質 [g]	Ikg - かるからりー [kcal]	たんぱく質 [g]
16	きん	○	じゃがいものキーマカレー(麦ご飯) アスパラとコーンのサラダ メロン	牛乳 豚肉	小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ とうもろこし アスパラガス メロン	684	23.4	822	27.6
19	げつ	○	ご飯 鶏肉の米粉から揚げ わかめのみそ汁 キャベツの甘酢和え	牛乳 鶏肉 豆腐 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 玉ねぎ 人参 キャベツ えのきたけ	619	27.3	757	34.2
20	か	○	ご飯 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
21	すい	○	黒砂糖パン(食パン) コーンシチュー こんにやくと大根のサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム	黒砂糖パン 米ぬか油 じゃがいも パター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム とうもろこし 大根 こんにやく ゆず	626	22.0	765	26.5
22	もく	○	ご飯 さわらの西京みそだれ 山菜汁 ごぼうの甘辛炒め	牛乳 さわら みそ 鶏肉 豚肉 大豆	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	人参 たけのこ ぜんまい なが 長ねぎ ごぼう	620	29.8	760	37.3
23	きん	○	グリーンピースご飯 凍り豆腐の卵とじ 小松菜のじゃこおろし和え	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 鶏卵 ちりめんじゃこ	グリーンピースご飯 米ぬか油 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ こんにやく 干しいたけ いんげん 小松菜 緑豆もやし 大根	626	27.8	756	33.5
26	げつ	○	ご飯 塩肉じゃが 春雨サラダ	牛乳 豚肉 さつま揚げ ハム	米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 りょうとう はるさめ 緑豆春雨	人参 玉ねぎ こんにやく いんげん 緑豆もやし きゅうり	630	24.5	766	29.4
27	か	○	ご飯 かつおの甘辛揚げ 豚汁 キャベツとえのきのおひたし	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 にんにく 長ねぎ 人参 こんにやく ごぼう 大根 えのきたけ キャベツ	625	31.8	758	38.6
28	すい	○	コッペパン(背スライス) ウインナー トマトソース マカロニスープ ツナコーンサラダ	牛乳 ウインナー 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 人参 マッシュルーム キャベツ とうもろこし パプリカ 小松菜	609	23.4	740	28.0
29	もく	○	ピビンバ(ご飯) 白菜と肉団子のスープ 河内晩柑(柑橘)	牛乳 肉団子 豚肉 みそ	米 米ぬか油 砂糖 ごま ごま油	人参 玉ねぎ きくらげ はくさい しょうが 白菜 にんにく 生姜 大豆もやし 緑豆もやし ほうれん草 河内晩柑	624	24.7	752	29.6
30	きん	○	ご飯 さけのちゃんちゃん焼きだれ かきたま汁 ひじきの煮物	牛乳 さけ みそ 豆腐 鶏卵 ひじき 大豆 油揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	たまご 玉ねぎ キャベツ 人参 小松菜 こんにやく いんげん	603	31.0	737	39.1