



日	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる		
1 木	ごはん 生揚げと豚肉のみそ炒め 野菜のからしあえ オレンジ 牛乳	米,なたね油,さとう,でんぶん, ごま油	生揚げ,豚こま肉,牛乳	しょうが,にんにく,にんじん,はくさい, 長ねぎ,たけのこ,だいこん,ぶなしめじ, こまつな,もやし,きゅうり,きよみオレンジ	606	27.4
2 金	ごはん ジャンボ揚げぎょうざ 野菜のナムル にらたまスープ 牛乳	米,なたね油,ぎょうざの皮,ごま油, でんぶん,さとう,白ごま	豚ひき肉,豆腐,卵,牛乳	キャベツ,長ねぎ,干しいたけ,にんにく, しょうが,こまつな,もやし,きゅうり,にら, にんじん,たまねぎ	603	23.1
7 水	【季節のメニューの日「端午の節句」】 中華おこわ 魚のコチュジャン焼き 野菜のお浸し すまし汁 牛乳	米,もち米,なたね油,ごま油,さとう	豚こま肉,さば,わかめ,なると, 豆腐,牛乳	しょうが,干しいたけ,にんじん,たけのこ, 長ねぎ,にんにく,もやし,こまつな,はくさい	615	25.8
8 木	親子とじうどん いももち オレンジ 牛乳	冷凍うどん,なたね油,でんぶん, じゃがいも,さとう	鶏こま肉,油揚げ,卵,牛乳	にんじん,たまねぎ,干しいたけ,こまつな, デコポン	594	23.0
9 金	ツナポテトドッグ 大豆とじゃこのサラダ パスタ入りトマトスープ 牛乳	コッペパン,じゃがいも,なたね油, でんぶん,さとう,マカロニ	まぐろ油漬缶,大豆,ちりめんじゃこ, 豚こま肉,牛乳	たまねぎ,キャベツ,にんじん,もやし, きゅうり,にんにく,トマト水煮缶	589	27.5
12 月	【食べよう野菜350メニューの日】 ごはん 魚のあずま煮 野菜60gの和風サラダ みそ汁 オレンジ 牛乳	米,でんぶん,なたね油,さとう, 白ごま,じゃがいも	木キ,豆腐,わかめ,牛乳	キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし, えのきたけ,きよみオレンジ	605	24.6
13 火	マーボー豆腐丼 パンサンスー フルーツミックス 牛乳	米,なたね油,さとう,でんぶん, ごま油,春雨	鶏ひき肉,大豆,豆腐,牛乳	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,もやし, たまねぎ,干しいたけ,たけのこ,キャベツ, きゅうり,パイン缶,みかん缶,黄桃缶	641	22.8
14 水	ミルクパン ミートグラタン イタリアンスープ りんごゼリー 牛乳	ミルクパン,マカロニ,なたね油, 小麦粉,パン粉,さとう	鶏ひき肉,チーズ,鶏こま肉, 粉チーズ,卵,アガー,牛乳	にんにく,たまねぎ,にんじん,こまつな, りんごジュース	645	28.9
15 木	こまつなチャーハン 中華ドレッシングサラダ ワンタンスープ 牛乳	米,なたね油,ごま油,白ごま, さとう,ワンタンの皮	豚こま肉,卵,鶏こま肉,牛乳	たまねぎ,こまつな,しょうが,キャベツ, だいこん,にんじん,きゅうり,もやし, スイートコーン,長ねぎ	585	23.0
16 金	和風スパゲティ 青菜ともやしのサラダ チョコチップカップケーキ 牛乳	ロングスパゲティ,なたね油, 小麦粉,バター,ごま油,さとう, チョコチップ	いか,鶏こま肉,ベーコン,刻みのり, 卵,牛乳	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, キャベツ,こまつな,もやし,きゅうり	608	25.5
19 月	【日本の郷土料理「沖縄県」】 タコライス 沖縄もずくと卵のスープ メロン 牛乳	米,なたね油,さとう	豚ひき肉,大豆,チーズ,鶏こま肉, もずく,卵,牛乳	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト水煮缶, ピーマン,キャベツ,えのきたけ,こまつな, メロン	598	26.6
20 火	ココアパン 魚フライ ポテトサラダ 野菜スープ 牛乳	ココアパン,小麦粉,パン粉, なたね油,じゃがいも	鮭,ベーコン,牛乳	きゅうり,にんじん,キャベツ,たまねぎ	587	27.6
21 水	ごはん ツナぞぼろ 肉じゃが 海藻と野菜のサラダ 牛乳	米,さとう,白ごま,なたね油, じゃがいも	まぐろ油漬缶,豚こま肉, 海藻ミックス,牛乳	しょうが,にんじん,たまねぎ,しらたき, ごぼう,キャベツ,もやし,きゅうり, スイートコーン	591	24.1
22 木	ゆかりごはん 魚の西京焼き 和風ごまサラダ けんちん汁 牛乳	米,白ごま,さとう,ねりごま, なたね油,じゃがいも	シールバー,鶏こま肉,豆腐,牛乳	ゆかり,しょうが,キャベツ,きゅうり,もやし, にんじん,スイートコーン,だいこん,ごぼう, こんにゃく	585	28.5
23 金	あんかけ焼きそば チーズポテの包み揚げ パインゼリー 牛乳	なたね油,蒸し中華めん,ごま油, でんぶん,春巻きの皮,じゃがいも, バター,小麦粉,さとう	豚こま肉,チーズ,アガー,牛乳	たまねぎ,にんじん,キャベツ,たけのこ, もやし,チンゲンサイ,スイートコーン, パインジュース,パイン缶	627	22.9
26 月	きなこ揚げパン ポトフ ツナサラダ 牛乳	なたね油,ショートニングパン, さとう,オリーブ油,じゃがいも	きな粉,鶏こま肉,ウィンナー, まぐろ油漬缶,牛乳	にんじん,たまねぎ,キャベツ,きゅうり	587	22.0
27 火	【かみかみメニューの日「ししゃも・ちくわ」】 こまごはん ししゃもちくわのいそげ揚げ オニオンドレサラダ 豚汁 牛乳	米,白ごま,黒ごま,小麦粉, なたね油,さとう,じゃがいも	ししゃも,あおのり,焼き竹輪, 豚こま肉,豆腐,牛乳	キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし, こまつな,たまねぎ,ごぼう,だいこん	643	26.7
28 水	ピビンバ 五目スープ フルーツヨーグルト 牛乳	米,なたね油,さとう,ごま油,春雨	豚ひき肉,大豆,鶏こま肉, ヨーグルト,牛乳	にんにく,こまつな,もやし,にんじん, 長ねぎ,干しいたけ,たまねぎ,しょうが, パイン缶,黄桃缶,みかん缶	589	21.4
29 木	【地産地消「糸寒天」】 たけのこごはん 魚のにんにくしょうゆ焼き 都産糸寒天入りサラダ みそ汁 牛乳	米,さとう,ごま油,じゃがいも	油揚げ,さば,糸寒天,わかめ,牛乳	たけのこ,にんじん,にんにく,こまつな, きゅうり,もやし,スイートコーン,たまねぎ, えのきたけ	631	24.7
30 金	Tokiwa Sports Festival 応援献立 チキンカツカレー キャベツのフレンチサラダ オレンジ ジョア	米,なたね油,じゃがいも,小麦粉, パン粉,さとう	鶏ひき肉,鶏もも肉, ジョア(ブルーベリー)	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん, キャベツ,きゅうり,スイートコーン, カラマンダリン	671	24.1

※都合により献立内容を変更する場合があります。

児童1人1回あたりの平均摂取量

郷土料理の日(沖縄県)
「タコライス、沖縄もずくと卵のスープ」
今月は、沖縄料理です。タコライスは香辛料を使って味をつけた、タコスミートをご飯にのせて食べる料理です。もずくは、沖縄県近海で養殖されている海藻です。お楽しみに！

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食塩相当量	ビタミン						食物繊維
	kcal (kcal)	(%)	(%)	(g)	② (g)	A _レ (μgRAE)	B1 _レ (mg)	B2 _レ (mg)	C _レ (mg)	② (mg)		
5月分平均	610	16.4	30.5	2.1	331	89	2.2	243.0	0.33	0.52	30	5.9
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5

平均栄養素量は、①:学校給食摂取基準の±10%範囲内 ②:学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。

5月5日 端午の節句
5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや五月人形を飾り、かしわもちやちまきなどを食べてお祝いする風習があります。給食では、ちまきの中身である中華おこわを作ります。

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！