

日曜	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	<b>季節のメニューの日【行事食・八十八夜】</b> 和風スパゲティ 野菜サラダ 抹茶カップケーキ 牛乳	スパゲティ 油 米粉 ごま油 さとう 小麦粉 バター チョコチップ	鶏肉 卵 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ しめじ アスパラガス もやし きゅうり	585	23.1
2 金	<b>季節のメニューの日【行事食・端午の節句】</b> 中華おこわ かつおの甘酢風味 若竹汁 清見オレンジ 牛乳	米 もち米 油 ごま油 でんぷん はちみつ さとう ごま	豚肉 かつお わかめ 豆腐 牛乳	しょうが 干しいたけ にんじん れんこん 長ねぎ えだまめ たけのこ えのき 清見オレンジ	597	28.5
7 水	えびのケチャップライス ベイクドポテト キャベツとコーンのクリームスープ 牛乳	米 油 じゃがいも 米粉	えび 鶏肉 チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん しょうが マッシュルーム ピーマン キャベツ クリームコーン スイートコーン	585	21.6
8 木	ごはん お好み焼き風卵焼き 野菜のごま酢がけ みそ汁 牛乳	米 油 さとう でんぷん ごま 麩	豚ひき肉 かつお節 あおのり 卵 豆腐 わかめ 牛乳	キャベツ もやし にんじん きゅうり たまねぎ えのき	585	25.9
9 金	揚げパン ポトフ 大豆とツナのサラダ 牛乳	コッペパン 油 さとう じゃがいも ごま	きな粉 豚肉 ウインナー 大豆 まぐろ油漬 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ しょうが もやし こまつな にんにく	585	25.0
12 月	焼き肉丼 わかめスープ りんごゼリー 牛乳	米 米粒麦 ごま油 油 さとう でんぷん ごま	豚肉 わかめ 豆腐 アガー 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 万能ねぎ りんご もやし 長ねぎ えのき りんごジュース	587	26.5
13 火	コッペパン 魚フライ 青菜ともやしのオニオンサラダ ミネストラスープ 牛乳	コッペパン 小麦粉 パン粉 油 さとう じゃがいも マカロニ	鮭 ベーコン 鶏肉 牛乳	もやし こまつな にんじん りんご たまねぎ にんにく トマト水煮 パセリ しょうが	585	29.4
14 水	ごはん 麻婆豆腐 ワンタンスープ カラマンダリン 牛乳	米 米粒麦 油 さとう でんぷん ごま油 ワンタンの皮	豆腐 豚ひき肉 鶏肉 牛乳	たまねぎ 長ねぎ なら 干しいたけ にんにく しょうが にんじん もやし こまつな えのき カラマンダリン	606	26.4
15 木	<b>かみかみメニューの日【よくかんでたべよう】</b> ごはん のりの佃煮 <u>いりどり</u> みそ汁 牛乳	米 さとう 油 じゃがいも	ほしのり 鶏肉 ちくわ 生揚げ 牛乳	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん もやし こまつな	585	23.1
16 金	焼きそば スパイシービーンズポテト フルーツミックス 牛乳	蒸し中華めん 油 さとう でんぷん じゃがいも	ウインナー いか あおのり 大豆 牛乳	キャベツ もやし たまねぎ にんじん 干しいたけ りんご みかん 黄桃	589	22.4
19 月	<b>食育の日 日本の郷土料理献立【大分県】</b> 親子丼 けんちん汁 <u>やせうま</u> 牛乳	米 米粒麦 油 さとう さといも ごま油 冷凍ほうとう	鶏肉 卵 豆腐 きな粉 牛乳	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ こんにゃく	640	25.4
20 火	ごはん 揚げぎょうざ 野菜のナムル 春雨スープ 牛乳	米 ぎょうざの皮 ごま油 小麦粉 油 さとう ごま 春雨	豚ひき肉 豆腐 牛乳	にんにく しょうが キャベツ 長ねぎ なら もやし こまつな にんじん みずな しめじ	602	20.2
21 水	<b>地産地消の日【春キャベツ・八王子市産】</b> ガーリックトースト ポークビーンズ ひじきとキャベツのサラダ 牛乳	胚芽食パン バター じゃがいも 油 さとう ごま	豚肉 ベーコン 大豆 干ひじき 牛乳	にんにく パセリ たまねぎ にんじん しょうが キャベツ もやし スイートコーン	586	27.6
22 木	高野豆腐のそぼろごはん ししゃものいそべ揚げ すまし汁 牛乳	米 米粒麦 油 さとう 小麦粉	豚ひき肉 大豆 凍り豆腐 ししゃも あおのり 豆腐 わかめ 牛乳	にんじん たまねぎ しょうが 長ねぎ こまつな もやし えのき	639	28.1
23 金	ごはん てりやき豆腐ハンバーグ 和風サラダ みそ汁 牛乳	米 油 パン粉 さとう でんぷん じゃがいも	豚ひき肉 大豆 豆腐 油揚げ わかめ 牛乳	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん	617	26.8
26 月	ごはん 回鍋肉 卵スープ ぶどうゼリー 牛乳	米 油 さとう ごま油 でんぷん	豚肉 豆腐 卵 アガー 牛乳	しょうが にんにく キャベツ ピーマン にんじん たけのこ 長ねぎ もやし チンゲンサイ えのき ぶどうジュース	592	26.4
27 火	ツナとトマトのスパゲティ コーンと野菜のサラダ オレンジカップケーキ 牛乳	スパゲティ 油 ごま油 さとう ごま 小麦粉 マーマレード	ベーコン まぐろ油漬 チーズ 卵 生クリーム 牛乳	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく トマト水煮 もやし こまつな スイートコーン オレンジジュース	635	25.0
28 水	わかめごはん さばのソース焼き お浸し みそ汁 牛乳	米 ごま さとう パン粉 じゃがいも	炊き込み用わかめ ちりめんじゃこ さば 牛乳	しょうが もやし こまつな にんじん たまねぎ しめじ 万能ねぎ	614	23.8
29 木	バンズパン ビーンズクロquette もやしときゅうりのサラダ ABCトマトスープ 牛乳	バンズパン マカロニ じゃがいも 油 パン粉 小麦粉 さとう ごま	手亡 豚ひき肉 牛乳	たまねぎ もやし きゅうり キャベツ にんじん しめじ トマト水煮 しょうが	585	21.9
30 金	<b>食べよう野菜350メニューの日(1皿60gの野菜を使用)</b> チキンカレーライス <u>おろしドレッシングサラダ</u> メロン 牛乳	米 米粒麦 じゃがいも 油 はちみつ 小麦粉 さとう	鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご もやし ほうれんそう キャベツ だいこん メロン	591	18.0

※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回当たりの平均栄養摂取量 (小学校)

**5月の給食に使用する季節の食材**

かつお たけのこ  
たまねぎ キャベツ  
アスパラガス  
カラマンダリン メロン



栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (食塩相当量)*1 (g)	カルシウム *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
5月分平均	600	16.5	30.4	2.2	326	89	2.3	224	0.37	0.52	27	6.4
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2.0	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5

平均栄養価は、\*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。