

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
1	木	ごはん	牛乳	あじのトマトチーズ焼き ほうれん草サラダ 春野菜の洋風煮込み	牛乳 あじ チーズ 豚肉 ウィナー	米 オリーブ油 さとう 油 じゃがいも	たまねぎ にんにく パセリ ほうれんそう もやし にんじん コーン キャベツ たけのこ こんにゃく 絹さや	728	34.8
2	金	ごはん	牛乳	【こどもの日献立】 セルフの3色そぼろ丼 ゆかりあえ たけのこのみそ汁 ミニたい焼き	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 たまご 豆腐 わかめ みそ	米 油 さとう たいやき	しょうが えだまめ キャベツ もやし にんじん 赤しそ えのきたけ 長ねぎ たけのこ	803	34.1
7	水	セルフ バーガー (丸パン)	牛乳	フィッシュフライ コールスローサラダ かぼちゃとお豆の豆乳スープ	牛乳 たら ベーコン 豆乳	パン パン粉 油 白いんげん豆 米粉	キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ かぼちゃ	781	31.0
8	木	ごはん	牛乳	厚揚げのチリソースがけ(2個) 茎わかめの炒め物 中華風コーンスープ	牛乳 厚揚げ 茎わかめ さつま揚げ ベーコン たまご	米 さとう ごま油 かたくり粉	長ねぎ しょうが にんにく にんじん ごぼうこんにゃく コーン たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	706	25.8
9	金	ごはん	牛乳	ビーンズカレー こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 大豆	米 じゃがいも 油 カレーウ さとう ごま油 ごま	にんじん たまねぎ しょうが にんにくこんにゃく もやし きゅうり	751	24.9
12	月	ごはん	牛乳	鮭のみそマスタード焼き 和風のりごまサラダ 塩こうじ汁	牛乳 さけ みそ ベーコン のり 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ 油 ごま じゃがいも	キャベツ にんじん プロッコリー たまねぎ ごぼう 長ねぎ こんにゃく	740	34.3
13	火	中華めん	乳飲料 いちご味	しょうゆラーメン 春巻き 切干大根のサラダ	乳飲料 豚肉 なると	中華めん 油 小麦粉 春雨 さとう ごま油	メンマ にんじん もやし ほうれんそう 長ねぎ コーン たまねぎ しょうが しいたけ 切干大根 キャベツ きゅうり	832	29.4
14	水	ごはん	牛乳	鶏肉のカレー麩焼き いなりあえ かぶのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ 大豆 みそ	米 さとう ごま油 ごま じゃがいも	ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ かぶ	710	30.5
15	木	ごはん	牛乳	【減塩の日】 がんもの含め煮(2個) アスパラの昆布あえ なめこのかき玉みそ汁	牛乳 がんも 昆布 豆腐 たまご みそ	米 さとう ごま油	アスパラガス キャベツ もやし にんじん だいこん たまねぎ なめこ こまつな	764	29.2
16	金	ごはん	牛乳	【体育祭応援献立】 勝負に勝つおフライ 紅白サラダ 玉入れスープ	牛乳 かつお ハム	米 小麦粉 パン粉 油 さとう ごま ふ じゃがいも	だいこん もやし にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ	685	25.7
19	月	ごはん	牛乳	ししゃものパン粉焼き(2尾) たまごと野菜の炒め物 肉だんご汁	牛乳 ししゃも たまご ツナ とりだんご 豆腐 わかめ	米 オリーブ油 パン粉 油	にんにく にんじん たけのこ 長ねぎ もやし たまねぎ チンゲンサイ	742	34.8
20	火	うどん	牛乳	【ふるさと献立】 山菜汁 笹かまの天ぷら(2枚) 浅漬け	牛乳 鶏肉 油揚げ 笹かまぼこ	うどん 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 油	たまねぎ にんじん 山菜 たけのこ 長ねぎ キャベツ かぶ きゅうり	789	28.6
21	水	米粉 黒糖パン	牛乳	ポテトグラタン もやしのフレンチサラダ たまごスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン たまご	米粉パン 黒さとう じゃがいも 油 米粉 パン粉 さとう かたくり粉	たまねぎ コーン もやし きゅうり にんじん キャベツ ほうれんそう	829	37.0
22	木	【体育祭】							
23	金	【体育祭予備日】							
26	月	ごはん	牛乳	厚焼きたまご 小松菜のマヨネーズあえ みそけんちん汁	牛乳 たまご ちくわ 厚揚げ みそ 大豆	米 さとう 油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ごま油	こまつな にんじん もやし だいこん ごぼう 長ねぎ こんにゃく	738	27.0
27	火	ごはん	牛乳	ハヤシライス 青大豆のサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 青大豆 ヨーグルト	米 じゃがいも 油 ハヤシルウ オリーブ油 さとう	にんじん たまねぎ エリンギ しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン	840	26.5
28	水	ごはん	牛乳	【味めぐり～沖縄～】 セルフのもずくそぼろ丼 人参のごまサラダ 豆腐のみそ汁 シークワサーゼリー	牛乳 もずく 豚肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ	米 油 さとう かたくり粉 ごま油 ごま セリー	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが キャベツ もやし コーン だいこん えのきたけ 長ねぎ	724	28.7
29	木	ごはん	牛乳	鯖のごまみそ焼き たくあんサラダ 沢煮椀	牛乳 さば みそ かつお節 豚肉	米 さとう ごま	キャベツ もやし にんじん たくあん だいこん ごぼう えのきたけ たけのこ こんにゃく 絹さや	701	31.3
30	金	ごはん	牛乳	野菜シューマイ(2個) 春雨サラダ マーボー厚揚げ	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	米 さとう 小麦粉 春雨 ごま油 油 かたくり粉	コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが もやし キャベツ きゅうり たけのこ しいたけ 長ねぎ にんにく	858	30.6

一食平均エネルギー：762 Kcal

たんぱく質：30.2 g

脂質：22.2 g

食塩：2.6 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

おきなわけん とくさんびん と い こんだて おきなわ おお せいさん ぜんごく  
沖縄県の特産品を取り入れた献立です。沖縄ではもずくが多く生産されており、全国でとれるも  
しよくひく ひ にほんいっしゅう あじ  
食育の日～日本一周 味めぐり～  
おきなわせん どん おきなわ きゅうしよくにんき  
ずくの99%が沖縄産です。もずくそぼろ丼は、沖縄の給食の人気メニューのひとつです。シャキ  
がっ おきなわけん こんだて  
5月は沖縄県の献立です。  
は したの しまにんじん しまどうふ  
シャキとした歯ごたえを楽しみながらいただきます。そのほかにも島人参や島豆腐、シー  
おきなわ しよくさいかんれん と い  
クワサーなど沖縄の食材に関連したメニューを取り入れました。