



[5がつこんだてよてい表]



2024年 5月

1 (小学校)

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 しお相当量
1 水	わかめごはん		(わかめ) <ぎゅうにゅうD>	こめ(さとう)		(しお)	574 kcal
	ちくわのまっちゃあげ	○	ちくわ こどものひぎょうじしょく	こむぎこA, だんぷん, あぶら		まっちゃ	21.7 g
	キャベツとみかんのサラダ		ローズハム	さんおんとう, オリーブあぶら	きゅうり, キャベツ, みかん	す, しお, しょうゆ, こしょう	15.4 g
	さわにわん/こどものひデザート		ぶたにく, とうふ	とうにゅういりデザート	だいこん, ごぼう, にんじん, えのきたけ, ねぎ	さけ, みりん, しょうゆ, しお, こんぶだし, かつおだし	2.6 g
2 木	むぎごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ, むぎ			578 kcal
	チンジャオロースー	○	ぶたにく	さんおんとう, あぶら, ごまあぶら, だんぷん	にんにく, しょうが, たけのこ, ピーマン, にんじん, エリンギ	さけ, オイスターソース, しょうゆ	27.2 g
	ツナときゅうりのあえもの		まぐろみずに	さんおんとう, ごまあぶら, ラー油	きゅうり, パプリカ	しお, す, しょうゆ	19.1 g
	つくねいりちゅうかスープ		(とりにく)	(あぶら, コーンスターチ, パンこA, さとう) だんぷんめん, ごまあぶら	(にら, にんにく) にんじん, たまねぎ, こまつな	(オイスターソース) さけ, とりがら, しお, こしょう, しょうゆ	1.6 g
7 火	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ			601 kcal
	あじのんハーブパンこやき	○	あじ	パンこA, オリーブあぶら		こうそうパウダー	27.2 g
	コールスローサラダ		ローズハム ハッピーにんじん	たまごぬきマヨネーズ	きゅうり, キャベツ, にんじん	しょうゆ	19.0 g
	かぼちゃスープ		とりにく, ひよこまめ, とうにゅう	あぶら	たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, しろいんげん, パセリ	やさしいブイオン, しお, こしょう	1.5 g
8 水	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ			600 kcal
	とりにくのしおこじやき	○	とりにく	あぶら		しおこじ, しょうゆ	31.4 g
	にくじゃが		ぶたにく	じゃがいも, さんおんとう, あぶら	たまねぎ, にんじん, こんにゃく, しいたけ, いんげん	さけ, みりん, しょうゆ, かつおだし	16.6 g
	てづくりふりかけ		しらすぼし, あおのり, のり	ごま, ごまあぶら, さんおんとう		しょうゆ, みりん, さけ	1.8 g
9 木	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ			617 kcal
	たんたんめしの具	○	ぶたにく, むぎみそ	さんおんとう, ねりごま, あぶら, だんぷん	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ねぎ, しいたけ	さけ, みりん, トウバンジャン, しょうゆ	22.7 g
	おとうふしゅうまい		(とうふ, イトヨリ, とうにゅう, ひじき)	(さとう, こむぎこA, だんぷん) あぶら	(たまねぎ, にんじん, えだまめ, とうもろこし)	(しお, こしょう)	23.1 g
	もずくスープ		かまぼこ, もずく	ごまあぶら	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, チンゲンさい	さけ, しお, こしょう, とりがら, しょうゆ	2.3 g
10 金	ピースごはん		ふるさとしよくざいいまりのひ <ぎゅうにゅうD>	こめ, あぶら	グリーンピース	しお, さけ	571 kcal
	コロツケ	○	(ぶたにく)	(じゃがいも, さとう, パンこA, こむぎこA, みずあめ, だんぷん) あぶら	(たまねぎ)	(しょうゆ) しお	19.2 g
	ひじきサラダ		ひじき, まぐろみずに	オリーブあぶら, さんおんとう	きゅうり, キャベツ, にんじん, レモン	す, しょうゆ	19.9 g
	しんたまねぎのみそしる		とうふ, あぶらあげ, わかめ, みそ		たまねぎ, しめじ, ねぎ	にぼしだし	2.3 g
13 月	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ			603 kcal
	いわしりハンバーグのやさしいあんかけ	○	(いわし, ぶたにく, とりにく, ひじき)	(パンこA, あぶら, だんぷん, さとう, あぶら)	(キャベツ) たまねぎ, パプリカ, きぬさや, しょうが	(しお, こしょう) しょうゆ, さけ, チキンブイオン	21.0 g
	ポテトサラダ		ローズハム	じゃがいも, たまごぬきマヨネーズ	きゅうり, にんじん	りんごす, こしょう	20.5 g
	はるさめじる		とりにく	だんぷんめん	こまつな, にんじん, たまねぎ, しめじ	かつおだし, こんぶだし, さけ, しょうゆ, しお	1.9 g
14 火	むぎごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ, むぎ			631 kcal
	ちゅうかどんのぐ	○	ぶたにく, かまぼこ, いか, えび	だんぷん, あぶら, さんおんとう, ごまあぶら	たまねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ, キャベツ, こまつな, しょうが	さけ, しょうゆ, とりがら, しお, こしょう	23.3 g
	はるまき		(ぶたにく, だいず)	(こむぎこA, はるさめ, だんぷん, さとう, こめこ) あぶら	(にんじん, たまねぎ, キャベツ, しょうが, しいたけ)	(しょうゆ, しお)	23.5 g
	さんしょくあえ		かにかまぼこ	さんおんとう, ごまあぶら	ピーマン, もやし	しょうゆ	2.1 g
15 水	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ			614 kcal
	とりにくのカレーやき	○	とりにく		にんにく, しょうが	しお, こしょう, しょうゆ, カレーこ, ケチャップ	25.8 g
	スパゲティソテー		ウインナー	スパゲティA, オリーブあぶら	たまねぎ, にんじん, ほうれんそう, にんにく	しょうゆ, しお, こしょう	19.5 g
	やさしいスープ		ぶたにく	じゃがいも, あぶら	にんじん, たまねぎ, キャベツ, パセリ	やさしいブイオン, しお, こしょう	1.5 g
16 木	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ			641 kcal
	さばのみりんつけやき	○	(さば)	(さとう) あぶら		(しょうゆ, みりん, きよしょう, しお)	27.5 g
	ごぼうのしぐれに		ぎゅうにく	あぶら, さんおんとう	こんにゃく, ごぼう, いんげん, しょうが	しょうゆ, さけ, みりん	28.3 g
	とうにゅういりみそしる		あつあげ, みそ, とうにゅう		たまねぎ, にんじん, こまつな, しめじ, しょうが	にぼしだし	2.2 g

*塩、こしょう、しょうゆは、記入がなくても味の調整のために使用する場合があります。

【加工食品に含まれるアレルギー物質となる特定原材料の使用状況】*該当食品の右横に表示
A：小麦 B：そば C：卵 D：乳・乳製品 E：落花生 F：えび、かに

- ※ 調味料及びコンタミ等に由来するものについてはこれまで通り表示していませんので、食物アレルギー等で詳しい資料が必要な方は学校へお申し出ください。
- ※ コンタミとは、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにも関わらず特定の原材料などが、製造過程の中で混入してしまう可能性があることです。



[5がつこんだてよてい表]



2024年 5月

2 (小学校)

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 しお相当量	
17 金	むぎごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ,むぎ			595 kcal	
	シシリアン (やきにく)		ぶたにく	ごま,さんおんとう,でんぶん,あぶら	りんご,しょうが,にんにく	さけ,みりん,しょうゆ	25.7 g	
	シシリアン (やさしい) / いっしょたまごぬきマヨネーズ			あおじそドレッシング,たまごぬきマヨネーズ	キャベツ,きゅうり,パプリカ			23.2 g
	わかめとチンゲンさいのスープ		とりにく,わかめ	ごまあぶら	チンゲンさい,にんじん,たまねぎ,しめじ	こしょう,さけ,とりがら,しお, しょうゆ		1.8 g
20 月	むぎごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ,むぎ			578 kcal	
	ポークカレー		ぶたにく 	じゃがいも,あぶら	にんじん,たまねぎ,トマト,にんにく,しょうが	カレールー,チャップ,クチャップ, ウスターソース	19.0 g	
	アスパラガスのサラダ		ハッピーにんじん	わふうドレッシング	きゅうり,にんじん,アスパラガス,とうもろこし			18.5 g
								2.1 g
21 火	ごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ			619 kcal	
	いわしかんろに		(いわし)	(さとう,でんぶん,はちみつ)		(しょうゆ,みりん,しお)	25.9 g	
	とりにくとピーマンのいためもの		とりにく	ごまあぶら,さんおんとう,ごま	ピーマン,たけのこ,にんじん,しいたけ,しょうが	しょうゆ,さけ	22.7 g	
	みそけんちんじる		とうふ,あぶらあげ,みそ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,しめじ,ごぼう,ねぎ	しょうゆ,かつおだし,こんぶだし	2.2 g	
22 水	ごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ			649 kcal	
	チキンチキンごぼう		とりにく	でんぶん,あぶら,さんおんとう	ごぼう,えだまめ	しお,みりん,さけ,しょうゆ	25.6 g	
	きゅうりのおかかあえ		かつおぶし	さんおんとう	きゅうり,もやし,にんじん,しょうが	しょうゆ	22.7 g	
	おおひら		とりにく,こうやどうふ,あぶらあげ	さといも,さんおんとう,あぶら	こんにゃく,にんじん,れんこん,しいたけ	みりん,さけ,しお,しょうゆ, かつおだし,こんぶだし	1.4 g	
23 木	ごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ			618 kcal	
	ぶたにくのみそやき		ぶたにく,みそ	さんおんとう	しょうが	さけ,みりん,しょうゆ	28.2 g	
	かんころに		さつまあげ,あぶらあげ	ごま,さんおんとう,あぶら,ごまあぶら	きりぼしだいこん,にんじん,こんにゃく,しいたけ, いんげん	みりん,さけ,しょうゆ	21.7 g	
	すましじる		(とびうお) わかめ	(でんぶん)	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ	しお,しょうゆ,さけ,かつおだし, こんぶだし	2.2 g	
24 金	ごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ			595 kcal	
	あじフライ		(あじ)	(パンこA,こむぎこA,でんぶん) あぶら		(しお,こしょう)	21.3 g	
	マカロニサラダ		ローズハム	マカロニA,たまごぬきマヨネーズ	きゅうり,キャベツ,にんじん	しお,こしょう	21.5 g	
	コーンのスープ		とりにく	ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,レタス,とうもろこし, クリームコーン	とりがら,しょうゆ,しお,こしょう	1.5 g	
27 月	むぎごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ,むぎ			607 kcal	
	キムタクチャーハンのぐ		ぶたにく	さとう,あぶら,ごまあぶら	(はくさい,にんじん,りんご,にんにく,しょうが) たくあん,たまねぎ,にら	(しお,こんぶエキス,しょうゆ, かつおぶしエキス,とうがらし) さけ,みりん	23.8 g	
	ぎょうざ		(ぶたにく)	(あぶら,でんぶん,さとう,ごまあぶら,こむぎこA)	(キャベツ,たまねぎ,はくさい,しょうが,にんにく)	(しょうゆ,しお,ぎょうざエキス)	20.4 g	
	ワンタンスープ		ベーコン	ワンタンA,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,しめじ,チンゲンさい	さけ,とりがら,しお,しょうゆ, こしょう	2.5 g	
28 火	ごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ			621 kcal	
	しろみざかなてんぷら		(ホキ)	(こむぎこA,でんぶん) あぶら		(しお)	24.0 g	
	いそかあえ		のり	さんおんとう	もやし,ほうれんそう,にんじん	しょうゆ	19.4 g	
	ちくぜんに		とりにく,さつまあげ	さといも,さとう,あぶら	にんじん,ごぼう,れんこん,たけのこ,こんにゃく, しいたけ,いんげん	さけ,みりん,しょうゆ,かつおだし	1.8 g	
29 水	ごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ			602 kcal	
	チキンてりやきパーティ		(とりにく,だいず)	(パンこA,さとう,でんぶん,あぶら)	(たまねぎ,りんご)	(しょうゆ) しお	23.9 g	
	ポテトのソテー		ウインナー	じゃがいも,あぶら	たまねぎ,とうもろこし	やさしいブイオン,しお,こしょう	18.9 g	
	ミネストローネ		ぶたにく	もちむぎ,さんおんとう,あぶら	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,しめじ, パセリ,トマト	クチャップ,しお,こしょう,ワイン, やさしいブイオン	1.7 g	
30 木	ごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ			692 kcal	
	てづくりとんかつ		ぶたにく	てんぷらこA,パンこA,あぶら		しお,こしょう	28.8 g	
	ひじきのいために		ひじき,だいず,ぶたにく	さんおんとう,あぶら	にんじん,ごぼう,いんげん,こんにゃく,しいたけ	さけ,みりん,しょうゆ	28.2 g	
	しんじゃがのみそじる		とうふ,あぶらあげ,みそ	じゃがいも	たまねぎ,きぬさや	にほしだし	2.0 g	
31 金	ごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ			649 kcal	
	さばのレモンあげに		さば	(でんぶん) あぶら,さんおんとう	レモン	(しお) しょうゆ,ワイン	28.5 g	
	やさいのごまあえ		あぶらあげ	さんおんとう,ごま	ほうれんそう,もやし,にんじん	しょうゆ	26.6 g	
	にくだんごじる		(とりにく)	(パンこA,でんぶん,さとう) ごまあぶら	にんじん,キャベツ,たまねぎ,しめじ	にほしだし,こんぶだし,みりん, しょうゆ,しお	1.7 g	

★塩、こしょう、しょうゆは、記入がなくても味の調整のために使用する場合があります。

【使用食材について】

以下の6点の食材は、卵不使用のものを使用します。

- ・マヨネーズ (エッグケア)
- ・ちくわ
- ・ローズハム
- ・さつま揚げ
- ・ベーコン
- ・かまぼこ

給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児が最も多く、年齢が上がることも減少する傾向があります。しかし中には、学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調の良い時にまずは家庭で食べることをおすすめします。