



令和6年度 5月献立予定表



秩父市立原谷小学校・高篠小学校

日(曜日)	献立名		おもなほたらき			えいようりょう	
			黄	赤	緑	エネルギー	たんぱく質
			ねつやかのもと	体をつくる	体の調子をととのえる	(kcal)	(g)
1(水)	こどものひこんだて そぼろごはん	牛乳 カツオカツ わかたけじる かしわもち	ごはん あぶら こむぎこ さんおんとう もちろこ	牛乳 ふたにく かつお わかめ あずき	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ だけのこ えのきたけ	677	24.3
2(木)	はちみつパン	牛乳 チキンナゲット② ブロッコリーサラダ ワンタンスープ	パン パンこ あぶら さとう ワンタン こまあぶら	牛乳 とりにく	ブロッコリー キャベツ にんじん りょくとうもやし ねぎ ほうれんそう	596	25.4
7(火)	ごはん	牛乳 にくじゃが すりみチーズロール たくあんあえ	ごはん じゃがいも あぶら さんおんとう こま	牛乳 とりにく たら チーズ	たまねぎ にんじん さやいんげん しらたき たくあん キャベツ りょくとうもやし	594	27.5
8(水)	じごなうどん	牛乳 きつねうどんのしる がんす こまつなあえ	じごなうどん さとう パンこ こむぎこ こまあぶら	牛乳 あぶらあげ とりにく たら わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ こまつな キャベツ どうもろこし	647	27.1
9(木)	きなこあげパン	牛乳 にくだんこあますあん② ゆでやさしいサラダ(たまねぎドレッシング) ABCスープ	こめこパン あぶら さとう パンこ じゃがいも アルファベットマカロニ	牛乳 きなこ とりにく	たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん	605	28.1
10(金)	ごはん	牛乳 とうふのうまに ニラまんじゅう② チョレギサラダ(しおドレッシング)	ごはん かたくりこ あぶら こまあぶら こむぎこ こま	牛乳 とうふ とりにく ふたにく わかめ のり	たまねぎ チンゲンサイ にんじん だけのこ きくらげ にんにく しょうが ニラ キャベツ しいたけ	609	28.8
13(月)	ごはん	牛乳 さばのしょうがじょうゆやき ごもくきんぴら こまつなのみそしる	ごはん あぶら さとう じゃがいも	牛乳 さば ちくわ あぶらあげ わかめ みそ	ごぼう にんじん れんこん こんにやく こまつな ねぎ	654	25.7
14(火)	バターロール	牛乳 ハンバーグデミグラスソース はなやさいサラダ オニオンスープ	パン あぶら さとう	牛乳 とりにく ふたにく	たまねぎ ブロッコリー カリフラワー にんじん こまつな	608	28.5
15(水)	ごはん	牛乳 ふたキムチ あげきょうざ② だいずもやしのナムル(ナムルドレッシング)	ごはん あぶら さとう こむぎこ	牛乳 なまあげ ふたにく とりにく	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ こまつな はくさいキムチ だいずもやし りょくとうもやし こまつな	638	26.5
16(木)	しょくパン	牛乳 いちごジャム いかナゲット② キャベツサラダ コーンシチュー	パン さとう パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも バター	牛乳 いか たちうお とりにく	いちご キャベツ にんじん たまねぎ どうもろこし アスパラガス	649	27.6
17(金)	食育の日 ごはん	牛乳 ハヤシライス コーンとほうれんそうのサラダ チーズ	ごはん じゃがいも バター さとう あぶら こまあぶら	牛乳 ふたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう どうもろこし	636	24.0
20(月)	ごはん	牛乳 あじつきチキンカツ いそかあえ じゃがいものみそしる	ごはん パンこ あぶら さんおんとう さとう じゃがいも	牛乳 とりにく のり わかめ あぶらあげ みそ	キャベツ りょくとうもやし にんじん たまねぎ	605	21.9
21(火)	キムたくごはん	牛乳 しろみぎかなフリッター② かぎたまスープ ひゅうがなつせりー	ごはん あぶら こま こむぎこ かたくりこ	牛乳 ふたにく たら たまご かまぼこ	たくあん はくさいキムチ たまねぎ こまつな にんじん ひゅうがなつ	641	23.4
22(水)	ちゅうかめん	牛乳 やさしいラーメンのスープ ポークシゅうまい② だいこんサラダ(しおドレッシング)	ちゅうかめん あぶら こむぎこ	牛乳 ふたにく	キャベツ りょくとうもやし にんじん ねぎ ほうれんそう たまねぎ にんにく しょうが だいこん こまつな	595	27.0
23(木)	こどもパン	牛乳 ハムカツ(バックソース) ごぼうサラダ(ごまドレッシング) はるさめスープ	パン パンこ あぶら こま はるさめ	牛乳 とりにく ふたにく ハムカツ(裏) ひじき	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな しいたけ	605	23.6
24(金)	わかめごはん	牛乳 だけのこのうまに しるこまつくね② ゆかりあえ	ごはん じゃがいも あぶら さんおんとう こま パンこ さとう かたくりこ	牛乳 わかめ とりにく ちくわ	だけのこ にんじん さやいんげん こんにやく たまねぎ キャベツ ほうれんそう りょくとうもやし ゆかり	608	27.7
27(月)	ごはん	牛乳 とりにくのこうそうやき しおこんぶあえ とんじる	ごはん こまあぶら じゃがいも あぶら	牛乳 とりにく しおこんぶ ふたにく とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん りょくとうもやし ねぎ ごぼう だいこん	587	34.5
28(火)	ツイストパン	牛乳 だいずとひきにくのトマトに ポパイサラダ ヨーグルト	パン じゃがいも さとう あぶら こま こまあぶら	牛乳 だいず きんときまめ ふたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう りょくとうもやし どうもろこし	654	29.5
29(水)	ごはん	牛乳 チキンカレー こんにやくサラダ パリッシュ	ごはん じゃがいも あぶら さんおんとう	牛乳 とりにく わかめ かたくちいわし	たまねぎ にんじん しょうが にんにく サラダこんにやく こまつな どうもろこし	593	24.6
30(木)	コッペパン	牛乳 やきそば ワインナーケチャップ おんやさしいサラダ	パン やきそばめん あぶら さとう	牛乳 ふたにく いかに ワインナー	にんじん キャベツ たまねぎ やきそばソース(りんご) ブロッコリー きゅうり どうもろこし	592	27.5
31(金)	ごはん	牛乳 あつあげのごもくちゅうかに はるまき こまつなナムル	ごはん さんおんとう あぶら かたくりこ こまあぶら こむぎこ こま さとう	牛乳 なまあげ とりにく えび	にんじん たまねぎ チンゲンサイ だけのこ きくらげ にんにく しょうが キャベツ ねぎ こまつな りょくとうもやし	687	27.6

*入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
 ☆毎月19日は「食育の日」です。(今月は19日に給食がないので、学校では17日が食育の日です。)