



がつ きゅうしよくこんだてひょう
5月 給食献立表

今月の目標
上手に準備し、きちんと後片づけをしよう

令和6年
有佐小学校

日	曜	献立名		食品名			
		牛乳	主食・デザート等	おかず・他	赤	黄	緑
					血や肉になる	エネルギーのもとになる	体の調子をととのえる
1	水	○	茶飯 新じゃがのうま煮 おかか和え	牛乳 昆布茶 豚肉 厚揚げ かつお節	米 こんにゃく 油 ごま じゃがいも 砂糖	粉茶 玉ねぎ グリンピース 人参 キャベツ きゅうり もやし	
2	木	○	麦ごはん こどもの日デザート 豆腐の中華煮 野菜のナムル	牛乳 豆腐 豚肉 ロースハム	米 麦 油 ごま油 片栗粉 砂糖 ゼリー	筍 キャベツ ちんげん菜 人参 玉ねぎ きくらげ なら しょうが きゅうり もやし	
7	火	○	ハヤシライス パリパリごぼうのサラダ	牛乳 牛肉 ロースハム	米 麦 油	玉ねぎ 人参 しめじ にんにく きゅうり コーン キャベツ ごぼう	
8	水	○	麦ごはん れんこんとひき肉合わせ揚げ 野菜のこんぶあえ 新玉ねぎのみそ汁	牛乳 れんこんとひき肉合わせ揚げ 昆布 豆腐 油揚げ わかめ みそ だしりこ	米 麦 油	きゅうり キャベツ もやし 人参 玉ねぎ	
9	木	○	ミルクパン 春野菜のスパゲティ 新玉ねぎのマリネ	牛乳 ベーコン チーズ ロースハム	パン スパゲティ バター 油 砂糖	玉ねぎ アスパラガス 人参 キャベツ にんにく キャベツ パプリカ	
10	金	○	牛丼 一食黒糖ピーズ かきたま汁 きゅうりのゆかり和え	牛乳 牛肉 鶏肉 鶏卵 だし昆布 かつお節 豆腐 黒糖ピーズ	米 こんにゃく 砂糖 油	玉ねぎ ねぎ 人参 しいたけ ねぎ きゅうり ゆかり キャベツ もやし	
13	月	○	麦ごはん ポークカレー かみんこサラダ 【みかん果汁】	牛乳 豚肉 大豆 ロースハム さきいか	米 麦 油 じゃがいも ごま マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが キャベツ ごぼう きゅうり	
14	火	○	白ごはん きびなごカリカリフライ ひじきの炒り煮 さつま汁 【みかん果汁】	牛乳 きびなご 天ぷら 鶏肉 ひじき 油あげ みそ	米 油 こんにゃく さつまいも 砂糖	人参 枝豆 大根 しょうが 玉ねぎ ねぎ	
16	木	○	米粉パン メンチカツ 野菜ソテー コーンポタージュ 【みかん果汁】	牛乳 メンチカツ ベーコン	パン 油	ピーマン もやし キャベツ コーン 小松菜 玉ねぎ 人参 パセリ 枝豆	
17	金	○	山菜おこわ いりこさつまいもの蒸りんとろ いぐさそうめん汁 【みかん果汁】	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 いりこ 大豆 ちくわ わかめ だし昆布 かつお節	米 もち米 こんにゃく さつまいも 砂糖 そうめん	しいたけ 山菜 人参 粉茶	
21	火	○	麦ごはん さばカレー醤油漬け わさび和え のっぺい汁	牛乳 さば ロースハム 鶏肉 厚揚げ	米 麦 さといも 片栗粉 油 こんにゃく	キャベツ きゅうり 人参 わさび 大根 しいたけ	
22	水	○	麦ごはん かぼちゃのそぼろ煮 野菜と竹輪のごまネーズあえ	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ ちくわ	米 麦 じゃがいも こんにゃく 油 マヨネーズ ごま 砂糖	かぼちゃ 人参 枝豆 キャベツ きゅうり もやし	
23	木	○	黒糖パン 鶏肉のスパイス焼き パンネケチャップ ポテトスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	パン パンネ 油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ	
24	金	○	麦ごはん 干草焼き 切り干し大根の炒め煮 すまし汁	牛乳 干草焼き 油揚げ わかめ 豆腐 だし昆布 かつお節	米 麦 油 砂糖	切り干し大根 しいたけ 人参 いんげん ねぎ えのき 玉ねぎ	
27	月	○	チャーハン 中華あえ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 ロースハム ミートボール	米 麦 油 ごま油 ごま 砂糖 ワンタン	玉ねぎ 人参 コーン きゅうり キャベツ もやし きくらげ ねぎ にんにく しょうが	
28	火	○	白ごはん あじごまフライ 五目煮豆 もずく汁	牛乳 あじ 鶏肉 厚揚げ 大豆 もずく かつお節 だし昆布	米 油 こんにゃく 砂糖	人参 ごぼう 玉ねぎ えのき ねぎ	
29	水	○	麦ごはん 餃子 わかめスープ パンサンスー	牛乳 餃子 わかめ 豆腐 ロースハム	米 麦 春雨 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 コーン ねぎ キャベツ きゅうり もやし	
30	木	○	食パン 新じゃがのグラタン コンソメスープ 枝豆の塩ゆで	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	パン じゃがいも マカロニ 油	ほうれん草 玉ねぎ パセリ キャベツ 人参 しめじ 枝豆	
31	金	○	麦ごはん いわしかほすれモン煮 ごま和え 高野豆腐のみそ汁	牛乳 いわし 油揚げ わかめ だしりこ みそ 豆腐	米 麦 ごま 砂糖 じゃがいも	ほうれん草 もやし 人参 キャベツ 玉ねぎ ねぎ	

※物資の都合により献立を変更する場合があります。