



令和6年

5月予定献立表

パート1

家庭数

谷端小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事	アレルギー (飲用牛乳除く)
1水	お茶めごはん	○	わかめご飯の素	米, ごま		572 kcal	八十八夜	たら
	さつまあげ		★すけとうだら	砂糖, でんぷん, 油	にんじん, 長ねぎ, しょうが	23.0 g		
	切り干し大根のサラダ			砂糖, 油, ごま	にんじん, きゅうり, 切干大根, もやし	19.8 g		
	みそ汁		くきわかめ, 油揚げ, 豆腐		にんじん, 玉ねぎ	3.1 g		
2木	麦ごはん	○		米, 押麦		551 kcal		
	とりごぼうバーグ		鶏肉	でんぷん, 油, 砂糖	ごぼう, 長ねぎ, しょうが	25.3 g		
	春キャベツのサラダ			砂糖, オリーブオイル	キャベツ, にんじん, コーン, 玉ねぎ	14.1 g		
	みそ汁		豆腐	じゃがいも	たけのこ, にんじん, 長ねぎ, だいこん, こんにゃく	2.9 g		
7火	気になる野菜ジュース				気になる野菜ジュース	631 kcal	♪ブックメニュー 「ふしぎなたけのこ」	みんなで給食 (アレルギー対応はありません)
	♪たけのこごはん		鶏肉, 油あげ	米, 油, 砂糖	たけのこ	21.1 g		
	おからメンチ		豚肉, 鶏肉, おから, 芽ひじき, 豆乳	パン粉, 小麦粉, 油	生しいたけ, にんじん, 玉ねぎ	20.2 g		
	野菜のぴりごま和え		ツナ	ごま, 砂糖, 油	きゅうり, もやし, にんじん, 長ねぎ, しょうが	3.0 g		
	みそしる		豆腐, わかめ	じゃがいも, 油	ごぼう, だいこん, にんじん, 長ねぎ, こまつな, こんにゃく			
8水	♪フレンチトースト	○	★牛乳, ★卵	★食パン, 砂糖, はちみつ, グラニュー糖		566 kcal	♪世界味めぐり「フランス」	食パン
	♪野菜たっぷりポトフ		鶏肉, ウィンナー	オリーブオイル, じゃがいも	にんにく, セロリー, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ	26.4 g		牛乳
	バランスサラダ		油あげ, 大豆	砂糖, 油	キャベツ, にんじん, コーン, もやし, えだ豆, こんにゃく	22.6 g		たまご
						2.9 g		
9木	ゆかりごはん	○		米, 玄米	ゆかり	632 kcal	5月9日は アイスクリームの日	
	肉豆腐		豆腐, 豚肉	油, はるさめ, 麩, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, えのきたけ, しめじ, はくさい, 長ねぎ, 小松菜, 春菊, しょうが, 白滝	24.7 g		
	お楽しみアイス			豆乳アイス		18.0 g		
10金	ツナカレーピラフ	○	ツナ	米, 押麦, 油, ★バター	玉ねぎ, にんじん, ピーマン	676 kcal	♪2年生が給食のお手伝い グリーンピースのさやとりをします	バター
	照り焼きチキン		鶏肉	砂糖, でんぷん, 油		26.4 g		牛乳・生クリーム
	♪ピースポタージュ		★牛乳, ★生クリーム	油, ★バター, 小麦粉	玉ねぎ, ♪グリーンピース, クリームコーン缶, パセリ	30.9 g		
						2.9 g		
13月	麦ごはん	○		米, 押麦		559 kcal		バター
	サバの南部焼き		さば	ごま, 砂糖, ★バター		25.8 g		
	きゃべつの塩昆布和え		塩昆布		キャベツ, にんじん, きゅうり	20.1 g		
	みそ汁		油あげ, わかめ	じゃがいも	こまつな	2.7 g		
14火	きびごはん	○		米, きび		639 kcal	♪1年生が給食のお手伝い そらまめのさやとりをします	マヨネーズ
	かつおのオーロラソース		かつお	でんぷん, 小麦粉, 油, ★マヨネーズ, 砂糖	しょうが 生	28.5 g		
	そらまめいり ジャーマンポテト			じゃがいも, サラダ油	♪そらまめ, 玉ねぎ	23.3 g		
	みそ汁		豆腐	ごま	だいこん, 切干大根, こまつな	2.8 g		
15水	ごはん	○		米		592 kcal		チーズ
	のりの佃煮		のり	砂糖	しょうが	25.0 g		
	豆腐のねぎみそチーズ焼き		豆腐, ★チーズ	小麦粉, 油	長ねぎ	20.5 g		
	大根のオイスターソース煮		鶏肉, 生あげ	油, 砂糖, でんぷん	だいこん, にんじん, 長ねぎ, しょうが, えだ豆	1.8 g		
16木	ジャージャーめん	○	鶏肉, 大豆	中華めん, 油, 砂糖, でんぷん	たけのこ, 干し椎茸, 長ねぎ, しょうが, にんにく, きゅうり, りょくとうもやし, にんじん	640 kcal		チーズ たまご
	じゃがまるくん		★チーズ, ★鶏卵	じゃがいも, でんぷん, 油		27.4 g		
	果物				みかん	23.3 g		
						1.7 g		

※アレルギー食品には記号★を表示しています。

3・4年生の栄養価です。
(1・2年は0.9倍、
5・6年は1.1倍)

※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士までご相談ください。

※都合により献立、食材が変更になることがあります。ご了承ください。

裏面もあります。



令和6年 5月予定献立表 パート2

谷端小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事	アレルギー (飲用牛乳除く)
17 金	ガーリックライス	○		米, 押麦, 油	パセリ, にんにく	606 kcal	北海道のほたてを食べ て、生産者 を応援しま しょう。	ほたて
	♪ホタテのグラタン		★ほたて, 鶏肉, 豆乳, ★生クリーム, ★ 粉チーズ	油, ★バター, 小麦粉, パン粉	玉ねぎ, にんじん, ほうれんそう	27.8 g		生クリーム
	ブロッコリーサラダ			油, 砂糖, ごま	キャベツ, ブロッコリー, きゅうり, にんじ ん, レモン果汁, 玉ねぎ	23.3 g		チーズ
						2.2 g		バター
20 月	麦ご飯	○		米, 押麦		567 kcal		マヨネーズ
	バサのみそマヨ焼き		バサ	★マヨネーズ, ごま		25.5 g		
	筑前煮		鶏肉, 生あげ	油, 砂糖	ごぼう, にんじん, だいこん, 干し椎茸, た けのこ, さやいんげん, こんにゃく	23.3 g		
						1.2 g		
21 火	麦ごはん	○		米, 押麦		555 kcal	4月うまれ	たまご
	まーぼーどうふ		豆腐, 鶏肉	油, でんぷん	干し椎茸, にんにく, しょうが, 長ねぎ, に んじん, 玉ねぎ, にら	26.5 g	5月うまれ	
	かきたまスープ		かまぼこ, ★鶏卵	はるさめ, でんぷん	にんじん, たけのこ, チンゲンツアイ, トウ モヨウ	16.6 g	バース デー給食 の日	
						2.7 g		
22 水	ケチャップライス	○	鶏肉	米, 油	トマトジュース, 玉ねぎ, にんじん, ピーマ ン	610 kcal		牛乳
	チキンクリームソース		鶏肉, ★牛乳, 豆乳, ★粉チーズ	油, じゃがいも, ★バター	玉ねぎ, マッシュルーム, パプリカ, パセリ	21.4 g		チーズ
	大根のサラダ			油, 砂糖	だいこん, きゅうり, にんじん	21.9 g		バター
	フルーツポンチ			砂糖	みかん缶, ★黄桃缶, パイン缶	2.0 g		黄桃缶
23 木	麦ご飯	○		米, 押麦		615 kcal		チーズ
	ポテトチーズコロッケ		鶏肉, ★クリームチーズ	油, じゃがいも, 小麦粉, パン粉, 油	にんじん, 玉ねぎ	22.2 g		
	鉄骨サラダ		ツナ, ひじき	砂糖, 油	にんじん, ルコーン, もやし	20.6 g		
	みそ汁		わかめ, 豆腐		なめこ, 長ねぎ	2.2 g		
24 金	手作りやばたーぱん	○	★脱脂粉乳	強力粉, 砂糖, ★バター		632 kcal		脱脂粉乳
	ポークビーンズ		豚肉, ウィナー, 白いんげんまめ, 金 時豆, 大豆	油, じゃがいも, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, さやいんげん	26.6 g		バター
	フルーツヨーグルト		★プレーンヨーグルト, ★生クリーム	砂糖	パイン缶, ★黄桃缶, みかん缶	23.9 g		ヨーグルト・生クリーム
						2.2 g		黄桃缶
27 月	あんかけやきそば	○	豚肉, ★いか, ★うずら卵	中華めん	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, た けのこ, 干し椎茸, もやし, キャベツ, 黒き くらげ	587 kcal		いか
	ごまポテト			じゃがいも, 小麦粉, 油, ごま, 砂糖		24.2 g		うずらたまご
						20.9 g		
						2.3 g		
28 火	麦ごはん	○		米, 押麦		608 kcal	6年「ここ ろの劇 場」	チーズ
	♪タコライス		鶏肉, 大豆, ★チーズ	オリーブオイル, 小麦粉, でんぷん, ★ マヨネーズ	にんにく, 玉ねぎ, ピーマン, トマト缶, キャベツ, りょくとうもやし, にんじん	25.3 g		マヨネーズ
	果物				♪沖縄冷凍パイン	22.9 g		♪日本味めぐり「沖縄 県」
						2.3 g		
29 水	麦ごはん	○		米, 押麦		576 kcal	こんにゃく の日	たまご
	アジフライ		あじ	小麦粉, パン粉, 油		27.0 g		
	こんにゃくサラダ		わかめ	油, 砂糖	きゅうり, にんじん, 玉葱, こんにゃく	21.3 g		
	にらたま汁		鶏肉, ★鶏卵	でんぷん	干し椎茸, にんじん, たけのこ, にら	2.8 g		
30 木	麦ごはん	○		米, 押麦		611 kcal		
	ポークカレー		豚肉	じゃがいも, 油, 小麦粉, はちみつ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ト マト缶	20.1 g		
	ツナサラダ		ツナ	油, 砂糖	レモン果汁L, キャベツ, もやし, にんじん, 玉ねぎ	24.7 g		
						1.7 g		
31 金	乳酸飲料	○	★乳酸飲料			604 kcal	運動会応 援メ ニュー	乳酸飲料
	麦ごはん			米, 押麦		29.7 g		
	みそかつ丼		鶏肉	小麦粉, パン粉, 油, 砂糖, 油, ごま	にんにく	13.3 g		
	具だくさん汁		豆腐	じゃがいも, 油	玉葱, だいこん, にんじん, こんにゃく	2.7 g		

※アレルギー食品には記号★を表示しています。

3・4年生の栄養価です。
(1・2年は0.9倍、
5・6年は1.1倍)