相模原市立淵野辺小学校（２１回）
◎給食のねらい◎初夏を感じる

５月　献立予定表

日	曜日	献立名	あかの食品 血や肉になる	きいろの食品 力や体温になる	みどりの食品 体の調子を整える	メモ	栄養価	
1	水	たけのことぶたにくのオイスターソースどん ぎゅうにゅう うずらたまごのちゅうかスープ あんにんどうふ	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　とうふ うずらのたまご あんにんかんてん	こめ　あぶら　さとう ごま　ごまあぶら でんぷん	たけのこ　しょうが にんにく　ねぎ　こまつな にら　ながねぎ　きくらげ えのきたけ　パイナップル もも　りんご	今年とれた ばかりの たけのこを 使用します	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	659 kcal 24.1 g 18.9 g 2.1 g
2	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ジャージャンどうふ きゅうりのナムル	ぎゅうにゅう　なまあげ ぶたにく　みそ	こめ　むぎ　ごまあぶら さとう　ごま	にんじん　キャベツ ながねぎ　たけのこ しょうが　しいたけ チンゲンさい　きゅうり もやし　にんにく		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	646 kcal 27.0 g 22.9 g 1.5 g
7	火	コッペパン ぎゅうにゅう そらまめのシチュー キャベツとわかめのサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう　とりにく ベーコン だっしふんにゅう チーズ　わかめ	パン　じゃがいも あぶら　マーガリン こむぎこ　ごまあぶら ごま	そらまめ　にんじん たまねぎ　マッシュルーム キャベツ　ながねぎ いちごジャム	児童にそらまめの さやむきを お願いする 予定です	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 kcal 22.9 g 21.8 g 2.6 g
8	水	たけのこごはん ぎゅうにゅう ささかまぼこのいそべあげ むらくもじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ　かまぼこ あおさ　とうふ たまご　とりにく	こめ　さとう　こむぎこ あぶら　でんぷん	たけのこ　にんじん ほししいたけ　こまつな	今年とれた ばかりの たけのこを 使用します	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	621 kcal 29.3 g 21.6 g 2.9 g
9	木	まめまめドライカレー ぎゅうにゅう ようふうかきたまじる あまなつみかんゼリー	ぎゅうにゅう　だいず レンズまめ　ぶたにく たまご　ベーコン	こめ　あぶら　こむぎこ じゃがいも　でんぷん ゼリーふんまつ	たまねぎ　にんじん ピーマン　にんにく トマト　パセリ あまなつみかん	しんじゅの木の バースデー 前祝い給食	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	703 kcal 24.2 g 19.0 g 2.4 g
10	金	チーズパン ぎゅうにゅう ポテトフライ キャベツのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう　とりにく	パン　じゃがいも こむぎこ　パンこ あぶら　ごまあぶら	キャベツ　にんじん えのきたけ　ながねぎ にんにく	しんじゅの木の バースデー給食	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	657 kcal 22.6 g 26.5 g 2.9 g
13	月	ロールパン ぎゅうにゅう だいずのチーズやき やさいスープ りんごかんづめ	ぎゅうにゅう　だいず ハム　チーズ ぶたにく　ベーコン	パン　あぶら　じゃがいも	たまねぎ　にんじん パセリ　レタス キャベツ　りんご		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 kcal 25.0 g 23.7 g 2.8 g
14	火	アスパラピラフ ぎゅうにゅう シイラのからあげ レタスとぶたにくのスープ みしょうかん	ぎゅうにゅう ウインナーソーセージ しいら　ぶたにく	こめ　バター　あぶら こむぎこ　でんぷん	たまねぎ，にんじん アスパラガス とうもろこし　レタス ほししいたけ みしょうかん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	654 kcal 29.7 g 24.3 g 2.6 g
15	水	いたくごはん ぎゅうにゅう かんぴょういりたまごやき ぶたじる うめとひじきのふりかけ	ぎゅうにゅう　たまご ぶたにく　とうふ みそ　ひじき ちりめんじゃこ	ごはん　さとう じゃがいも　こんにゃく あぶら　ごま	かんぴょう　ねぎ にんじん　こまつな ながねぎ　うめ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650 kcal 26.1 g 18.6 g 2.8 g
16	木	サンマーメン ぎゅうにゅう ししゃものカレーあげ こくとうむしパン	ぎゅうにゅう　ぶたにく ししゃも	ちゅうかめん　ごまあぶら でんぷん　こむぎこ あぶら　さとう	もやし　にんじん キャベツ　ピーマン ほししいたけ　にんにく しょうが		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602 kcal 23.4 g 23.3 g 2.7 g
17	金	コッペパン ぎゅうにゅう チリコンカーン マカロニスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう　だいず ぶたにく　ハム	パン　マーガリン こむぎこ　マカロニ じゃがいも	たまねぎ　にんにく マッシュルーム　にんじん とうもろこし　パセリ みかん　パイナップル もも		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	661 kcal 27.9 g 17.9 g 2.7 g
20	月	にんじんチャーハン ぎゅうにゅう だいずとホキのあまからあえ わかめスープ	ぎゅうにゅう　ハム だいず　ホキ とりにく　わかめ とうふ	こめ　ごまあぶら でんぷん　あぶら　さとう ごま　こむぎこ	にんじん　こまつな ながねぎ　しょうが たけのこ　ほししいたけ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	609 kcal 29.2 g 19.8 g 2.8 g
21	火	いたくごはん ぎゅうにゅう にくじゃがのカレーに かきたまじる あまなつみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく　とうふ たまご	こめ　じゃがいも こんにゃく　あぶら さとう　でんぷん	にんじん　たまねぎ グリンピース　こまつな あまなつみかん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	642 kcal 23.9 g 16.8 g 1.9 g

日	曜日	献立名	あかの食品 血や肉になる	きいろの食品 力や体温になる	みどりの食品 体の調子を整える	メモ	栄養価	
22	水	しょくパン ぎゅうにゅう しろいんげんまめのコロッケ ゆでキャベツ ごもくスープ	ぎゅうにゅう いんげんまめ　ぶたにく だっしふんにゅう とりにく	パン　じゃがいも マーガリン　こむぎこ パンこ　あぶら　はるさめ でんぷん	にんじん　たまねぎ パセリ　キャベツ　もやし こまつな　たけのこ ほししいたけ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	658 kcal 24.5 g 25.1 g 2.9 g
23	木	まめごはん ぎゅうにゅう かつおのなんばんづけ じゃがいもとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう　かつお とうふ　わかめ　みそ	こめ　でんぷん　あぶら さとう　ごま じゃがいも　こむぎこ	グリンピース　たかのつめ ながねぎ　にんじん たまねぎ	児童にグリンピースのさやむきをお願いする予定です	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	626 kcal 31.2 g 17.9 g 2.8 g
24	金	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのたつたあげ ごますあえ わかたけじる	ぎゅうにゅう　さわら うずらのたまご とりにく　わかめ	こめ　むぎ　でんぷん あぶら　ごま　さとう こむぎこ	しょうが　もやし きゅうり　にんじん キャベツ　たけのこ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	681 kcal 27.2 g 25.7 g 2.6 g
27	月	いたくごはん ぎゅうにゅう さけのみそマヨネーズやき きゅうりとキャベツのあさづけ とりにくのすましじる	ぎゅうにゅう　さけ みそ　とりにく とうふ	ごはん　マヨネーズ	きゅうり　キャベツ しょうが　にんじん こまつな　ながねぎ えのきたけ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	610 kcal 30.2 g 17.9 g 2.2 g
28	火	スパゲティナポリタン ぎゅうにゅう キャベツとしらすのサラダ ヨーグルトケーキ	ぎゅうにゅう　ぶたにく ハム　ベーコン チーズ　しらす ヨーグルト　たまご	スパゲッティ　あぶら さとう　ごまあぶら ごま　こむぎこ	たまねぎ　にんじん ピーマン　しょうが にんにく　セロリー マッシュルーム　トマト キャベツ　きゅうり		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	605 kcal 24.3 g 22.0 g 2.8 g
29	水	ロールパン ぎゅうにゅう ポトフ もやしのソテー あまなつみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく　ベーコン	パン　あぶら じゃがいも	にんじん　たまねぎ キャベツ　セロリー とうもろこし　パセリ もやし　あまなつみかん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	636 kcal 24.1 g 26.4 g 2.8 g
30	木	げんまいごはん ぎゅうにゅう あじのごまフライ キャベツのおかかあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう　あじ かつおぶし　とうふ わかめ　みそ	こめ　げんまい こむぎこ　ごま パンこ　あぶら じゃがいも	しょうが　キャベツ もやし　にんじん ながねぎ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	671 kcal 28.5 g 22.0 g 2.7 g
31	金	いたくごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき さわにわん みしょうかん	ぎゅうにゅう さば　ぶたにく	こめ	しょうが　ごぼう にんじん　えのきたけ ながねぎ　みしょうかん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	658 kcal 24.6 g 24.2 g 1.9 g

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

※献立予定表について
・献立名と使用している食品と栄養量（エネルギー、たんぱく質、脂質、塩分）が記載してあります。
・栄養量は中学年の量で記載してあります。
（主食の量やおかずの量は、中学年を１として低学年は0.8～0.9、高学年は1.1～1.2倍を目安にしてご覧ください。）

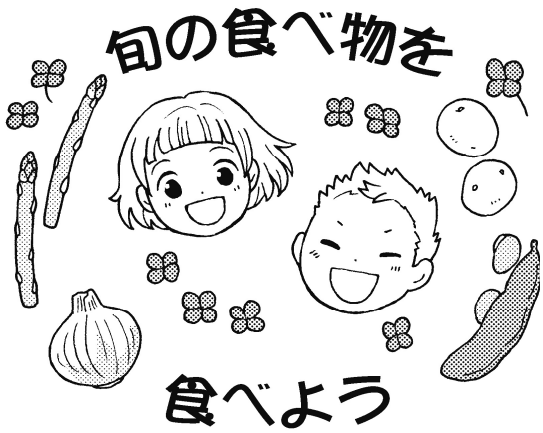
月の平均値	
エネルギー	642 Kcal
たんぱく質	26.2 g
脂質	21.7 g
食塩相当量	2.5 g

きゅうしょくだより

・給食では、できるだけ地場産物を使用するように心がけています。卵は市内産、豚肉は県内産のものを使用しています。野菜も、季節に合わせて地場のものを取り入れられるよう工夫しています。

・5月はそらまめ、グリンピース、かつお、しらす、たけのこ、アスパラなど、旬の食材を味わえるメニューをたくさん取り入れています。

・だんだん暑くなってくる季節ですが、朝食をしっかり食べて、元気に登校してもらいたいと思います。



ⓒ少年写真新聞社2023