



令和5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			おもなほだき			えいよりょう	
				量	量	量	エネルギー	たんぱく質
				ねつや力のもと	体をつくる	体の調子をととのえる		
1(月)	そぼろごはん	牛乳	かつおカツ わかたけじる かしわもち	ごはん さんおんとう あぶら パンこ こむぎこ しょうしんこ	牛乳 ふたにく かつお とうふ わかめ	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ たけのこ にんじん えのきだけ	677	24.3
2(火)	はちみつパン	牛乳	にくだんご② フロッキーサラダ (イタリアンドレッシング) クラムチャウダー	パン パンこ じゃがいも あぶら こむぎこ パター	牛乳 とりにく ふたにく あさり ベーコン	たまねぎ フロッキー キャベツ にんじん	689	24.4
8(月)	ごはん	牛乳	とりのこみやき こまつなええ かきたまスープ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ	牛乳 とりにく わかめ ベーコン たまご かまぼこ	しょうが にんにく こまつな キャベツ とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ にんじん	617	28.3
9(火)	ごはん	牛乳	カレーマーマーどうふ はるさめサラダ (ちゅうかドレスリング) なつみかんゼリー	ごはん あぶら さとう かたくりこ りよくとうはるさめ	牛乳 ふたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ ピーマン ししいだけ にんにく しょうが キャベツ りよくとうもやし	612	22.4
10(水)	じごなうどん	牛乳	きつねうどん しろはなまめコロッケ きりほしだいこんのサラダ (わふうドレスリング)	じごなうどん さとう バター パンこ こむぎこ あぶら	牛乳 あぶらあげ とりにく しろはなまめ わかめ	たまねぎ にんじん しいだけ ねぎ きりほしだいこん だいこん きゅうり	645	23.8
11(木)	ツイストパン	コーヒー 牛乳	てりやきハンバーグ グリーンサラダ (たまねぎドレスリング) ミネストローネ	パン さとう かたくりこ じゃがいも	牛乳 あぶらあげ とりにく ふたにく ベーコン	たまねぎ フロッキー きゅうり えだまめ キャベツ こまつな にんじん	635	25.0
12(金)	わかめごはん	牛乳	だけのこのうまに あじフリッター② ゆかりあえ	ごはん じゃがいも あぶら さんおんとう こむぎこ	牛乳 わかめ とりにく ちくわ あじ	だけのこ にんじん さやいんげん こんにゃく キャベツ ほうれんそう りよくとうもやし ゆかり	645	26.9
15(月)	ごはん	牛乳	とりのからあげ② こもくきんぴら こまつなのみそしる	ごはん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	牛乳 とりにく ちくわ あぶらあげ わかめ みそ	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく こまつな ねぎ	644	28.0
16(火)	きなこあげパン	牛乳	ウインナーケチャップ はなやさいサラダ (イタリアンドレッシング) ワンドンスープ	こめこパン あぶら さとう ワンドン ごまあぶら	牛乳 きなこ ウインナー とりにく	フロッキー カリフラワー りよくとうもやし ねぎ にんじん ほうれんそう	610	27.3
17(水)	ごはん	牛乳	ぶたキムチ あげきょうざ② かんこくふうもやしのナムル (かんこく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 わかめ のり	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん はくさいキムチ りよくとうもやし こまつな	640	26.2
18(木)	フラワーロール	牛乳	ミートソーススパゲッティ ゆでやさいサラダ (たまねぎドレスリング) ヨーグルト	パン スパゲッティ あぶら さとう	牛乳 ふたにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく フロッキー キャベツ	642	27.8
19(金)	ごはん	牛乳	さばのみそに こまあえ とんじる	ごはん すりこま さとう じゃがいも あぶら	牛乳 さば みそ ふたにく とうふ あぶらあげ	キャベツ ほうれんそう にんじん ねぎ ごぼう だいこん	647	29.6
22(月)	エビピラフ	牛乳	とびうおフライ コンソメスープ とうにゅういちごバナナコッタ	ごはん パター パンこ こむぎこ じゃがいも	牛乳 えび ハム とびうお とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし キャベツ いちご	628	31.5
23(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 いりこま	牛乳 ふたにく スケトウダラ チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが にんにく しょうが こんにゃく ほうれんそう りよくとうもやし	618	26.8
24(水)	ちゅうかめん	牛乳	ごまみそラーメンのスープ はるまき ちゅうかサラダ (ちゅうかドレスリング)	ちゅうかめん ごまあぶら いりこま こむぎこ あぶら	牛乳 ふたにく みそ	にんにく しょうが にんじん りよくとうもやし とうもろこし ねぎ たけのこ たまねぎ キャベツ こまつな	688	25.0
25(木)	バターロール	牛乳	しろみざかなのBBQソース コーンスローサラダ (コーンクリーミードレッシング) はるさめスープ	パン あぶら さとう はちみつ りよくとうはるさめ かたくりこ	牛乳 メルルーサ ベーコン	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん こまつな ししいだけ	622	25.1
26(金)	ごはん	牛乳	ポークカレー ちちぶこんにゃくサラダ (わふうドレスリング) ぶくじんづけ	ごはん じゃがいも あぶら	牛乳 ふたにく わかめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが こんにゃく ほうれんそう こまつな とうもろこし ぶくじんづけ	639	23.6
29(月)	ごはん	牛乳	ハムカツ(バックソース) ごぼうサラダ(ごまドレスリング) フォーのスープ	ごはん パンこ あぶら すりこま こめこめん	牛乳 ふたにく ひじき とりにく	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ きくらげ りよくとうもやし チンゲンサイ レモン	659	21.5
30(火)	しょくパン	牛乳	いちごジャム たこなゲット② キャベツサラダ (たまねぎドレスリング) コーンとアスパラのシチュー	パン さとう こむぎこ あぶら じゃがいも こむぎこ パター	牛乳 たご 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 とうもろこし アスパラガス	616	24.8
31(水)	ごはん	牛乳	あつあげのごもくちゅうかに こらまんじゅう② だいずもやしのナムル (かんこくナムルドレッシング)	ごはん さんおんとう あぶら かたくりこ ごまあぶら こむぎこ いりこま	牛乳 なまあげ ふたにく えび	にんじん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ きくらげ にんにく しょうが こら キャベツ ねぎ だいずもやし こまつな	659	30.0

*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。