



5月分献立予定表



今月のめあて：行儀の良い食べ方をしよう。

月	火	水	木	金
GOOD RICE DAY 毎月8日は こおりやま「お米の日」 令和4年12月、毎月8日が『こおりやま「お米の日」』に定められました。お米ができるまでには「88もの手間がかかる」と言われています。豊かな自然と気候にめぐまれた県内一の米どころ、郡山市の美味しいお米を食べましょう。給食で使用のお米は郡山市のブランド米「あさか舞」です。			1日 ほうれん草と もやしのナムル タッチヨリム むぎ ごはん わかめ スープ	2日 ☆こどもの日献立☆ こどもの日ゼリー(クリーム-ダ-味) 春キャベツの塩昆布あえ かつおとじゃがいもの ごまみそあえ ごはん えのきたけの すまし汁
5日 こどもの日	6日 ふりかえきゅうじつ 振替休日	7日 うんどうかいおうえんこんだて ☆運動会応援献立☆ のりあえ ソースカツ ごはん こうはく 紅白みそ汁	8日 ☆こおりやまお米の日献立☆ さやえんどうの ごま風味あえ さばみそ煮 ごはん わかたけじる 若竹汁	9日 きゅうしよく 給食なし
12日 くりかえ 緑替休業日	13日 ブルーベリーゼリー アスパラガスのサラダ チキンカレーライス	14日 グリーンサラダ チョコクリーム コッペパン マカロニの ミートソース煮	15日 なっとう 春雨とスモークチキンの あえもの むぎ ごはん かきたま汁	16日 切り干し大根とツナ のあえもの なんちゃって肉まん ソフト めん さんさい 山菜うどん のかけ汁
19日 しよくひ ☆食育の日献立☆ ほうれん草とたまごの あえもの かつおの手作りふりかけ むぎ ごはん わかたけに 若竹煮	20日 スナッペンとうの 塩昆布あえ やにくどん ごま焼き肉丼 トック入り ごもく 五目スープ	21日 ももゼリー ビーンズサラダ ピザ トースト 具だくさん スープ	22日 刻み昆布の香味あえ ほうれん草シューマイ 1～4年生：1こ 5・6年生：2こ ごはん ジャジャン 豆腐	23日 まんてんだいず 野菜のごまあえ ひじき ごはん とん汁
26日 ブロッコリーと チーズのおかかあえ のりのつくだに むぎ ごはん しん 新じゃがと 鶏肉の煮物	27日 キャベツとかぶの浅漬け 鶏肉の竜田揚げ グリッピース ごはん なまあ 生揚げの みそ汁	28日 すりおろし りんごゼリー ツナサラダ くろまる 黒丸パン クラム チャウダー	29日 切り干し大根の含め煮 ますのみそマヨネーズ焼き ごはん あぶらふ 油麩の みそ汁	30日 大豆もやしのナムル 肉パオズ (全学年1こずつ) ちゅうか 中華 めん タンメンの スープ

5月分献立予定表

日にち 曜日	献立名	赤の仲間 おもに体を作る もとになる	緑の仲間 おもに体の調子を整える もとになる	黄の仲間 おもにエネルギーの もとになる	その他 調味料	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	麦ごはん			こめ むぎ		
	牛乳	ぎゅうにゅう			コチュジャン 醤油	571 kcal
	タッチョリム	とりにく	こまつな にんにく	さんおんとう あぶら かたくりこ	一味唐辛子 酢	28.6 g
	ほうれん草ともやしのナムル		もやし ほうれんそう ねぎ	ごま ごまあぶら さとう	中華スープの素 塩	17.3 g
	わかめスープ	わかめ ぶたにく とうふ	にんじん		こしょう	1.7 g
2 金	★こどもの日献立★					
	ごはん 牛乳				醤油 酒 みりん	650 kcal
	かつおとじゃがいものごみそあえ	かつお みそ		じゃがいも あぶら さとう ねりごま ごま	塩 薄口しょうゆ	27.6 g
	キャベツの塩昆布あえ	しおこんぶ	キャベツ にんじん		かつお節 昆布	20.5 g
	えのきのすまし汁 こどもの日ゼリー	とうふ とりにく	えのきだけ ねぎ	ゼリー		1.6 g
5 月		◆◆	こどもの日	◆◆		
6 火		◆◆	振替休日	◆◆		
7 水	★運動会応援献立★					
	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	塩 こしょう 酒	635 kcal
	ソースカツ	ぶたにく		こむぎこ パンこ あぶら ちゅうざらとう	中濃ソース かつお節	27.6 g
	のりあえ	きざみのり	こまつな もやし		みりん 赤ワイン	18.3 g
	紅白みそ汁	あぶらあげ だいずペースト みそ	たまねぎ だいこん にんじん		醤油 かつお節 昆布	2.3 g
8 木	★ごおりやまお米の日献立★					
	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	みりん 醤油	602 kcal
	さばみそ煮	さば みそ		さとう	かつお節 昆布	22.7 g
	さやえんどうのごま風味あえ		さやえんどう キャベツ とうもろこし にんじん	ごま ねりごま		22.2 g
	若竹汁	わかめ あぶらあげ	だけのこ			2.1 g
9 金		◆◆	給食なし	◆◆		
12 月		◆◆	繰替休業日	◆◆		
13 火	チキンカレーライス	とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	こめ むぎ じゃがいも あぶら	カレー粉 カレールウ	623 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう	りんごビュレ トマトビュレ		赤ワイン みりん	21.0 g
	アスパラガスのサラダ	ツナ	アスパラガス キャベツ	ねりごま ごま さとう ごまあぶら	醤油 酢	17.0 g
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	ゼリー		1.6 g
14 水	コッペパン	だっしふんにゅう		こむぎこ ショートニング さとう	パン酵母 塩	589 kcal
	チョコクリーム	れんにゅう			加がス トマトチャップ	25.1 g
	牛乳	ぎゅうにゅう			トマトソース 中濃ソース	17.2 g
	マカロニのミートソース煮	ぶたにく とりにく ぶたレバー ひよこまめ	たまねぎ にんじん ピーマン	マカロニ オリーブゆ	こしょう 酢	2.0 g
	グリーンサラダ		キャベツ パセリ	あぶら さとう		
15 木	麦ごはん			こめ むぎ	だし醤油 醤油	611 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			酢 かつお節 昆布	27.3 g
	納豆	なっとう				18.9 g
	春雨とスモークチキンのあえもの	スモークチキン	キャベツ もやし にんじん	はるさめ さとう あぶら		1.9 g
	かきたま汁	たまご とうふ だいずペースト みそ	えのきだけ にら			
16 金	山菜うどん	とりにく あぶらあげ	わらび みずな えのきだけ やまうど なめこ	こむぎこ	醤油 塩 酒	654 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう	だけのこ にんじん ひらだけ ねぎ		かつお節 昆布	31.5 g
	なんちゃって肉まん	ぶたにく	しょうが ししいだけ	ごまあぶら さとう かたくりこ むしパンミックス あぶら	おろしソース	17.6 g
	切り干し大根とツナのあえもの	ツナ	きりぼしだいこん もやし こまつな	さとう	酢	2.2 g
19 月	★食育の日献立★					
	麦ごはん かつおぶしの手作りふりかけ	かつおぶし		こめ むぎ さんおんとう ごま	みりん 醤油 酒	614 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう				27.6 g
	若竹煮	とりにく なまあげ わかめ	だけのこ にんじん	じゃがいも さとう あぶら		19.1 g
	ほうれん草と卵のあえもの	たまご	ほうれんそう キャベツ			1.6 g
20 火	こま焼き肉丼	ぶたにく	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	こめ むぎ あぶら さとう ねりごま ごま	醤油 酒	619 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			コチュジャン	26.0 g
	スナップえんどうの塩昆布あえ	しおこんぶ	スナップえんどう キャベツ にんじん		塩 こしょう	19.1 g
	トック入り五目スープ	とりにく	チンゲンサイ だいずもやし	ごまあぶら トック	中華スープの素	1.5 g
21 水	ピザトースト	だっしふんにゅう ベーコン とけるチーズ	ピーマ たまねぎ マッシュルーム にんにく トマトビュレ	こむぎこ ショートニング さとう あぶら	パン酵母 塩	585 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			こしょう	25.9 g
	ピーンスサラダ	だいず きんときまめ	とうもろこし えだまめ きゅうり キャベツ		トマトソース	19.3 g
	貝だくさんスープ	とりにく	もやし にんじん たまねぎ	マカロニ	酢 コンソメ	2.2 g
	ももゼリー		もも	ゼリー		
22 木	ごはん			こめ		
	牛乳	ぎゅうにゅう			醤油 塩 酒	584 kcal
	シャジャン豆腐	ぶたにく とうふ みそ	にんじん きくらげ たまねぎ にら	あぶら さとう	トウバンジャン	26.3 g
	ほうれん草シューマイ	さかなすりみ	ほうれんそう	こむぎこ	酢	19.3 g
	刻み昆布の香味あえ	きざみこんぶ	もやし こまつな ねぎ しょうが	ごまあぶら		1.8 g
23 金	ひじきごはん	とりにく ひじき あぶらあげ	にんじん えだまめ	こめ さとう あぶら	醤油 酒	582 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			かつお節 昆布	24.5 g
	野菜のごまあえ	かまぼこ	もやし こまつな	ごま		18.0 g
	豚汁	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	じゃがいも		1.9 g
	まんてん大豆	だいず				
26 月	麦ごはん			こめ むぎ	醤油 みりん	618 kcal
	のりの佃煮	のり		さとう みずあめ	コンソメ 酒	25.5 g
	牛乳	ぎゅうにゅう				18.4 g
	新じゃがと鶏肉の煮物	とりにく なまあげ	たまねぎ にんじん こんにゃく	あぶら		2.2 g
	ブロッコリーとチーズのおかかあえ	チーズ かつおぶし	ブロッコリー キャベツ	ごまあぶら ごま		
27 火	グリーンピースごはん		グリーンピース	ごはん	塩 酒 醤油	603 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			塩こうじ みりん	28.9 g
	鶏肉の竜田揚げ	とりにく	しょうが にんにく	かたくりこ あぶら	かつお節 昆布	18.2 g
	キャベツとかぶの浅漬け	キャベツ かぶ にんじん				2.0 g
	生揚げのみそ汁	なまあげ みそ	たまねぎ こまつな	じゃがいも		
28 水	黒丸パン	だっしふんにゅう		こむぎこ ショートニング さとう こくとう	パン酵母 塩	593 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			パンチャメルルウ	23.9 g
	クラムチャウダー	あさり とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ ぶなしめじ グリンピース	オリーブゆ じゃがいも	こしょう 白ワイン	19.3 g
	ツナサラダ	ツナ	キャベツ えだまめ	あぶら	スープストック 酢	2.0 g
	すりおろしりんごゼリー		りんご	ゼリー		
29 木	ごはん			こめ		
	牛乳	ぎゅうにゅう			塩 こしょう 酒	590 kcal
	ますのみそマヨネーズ焼き	ます みそ とうにゅう	たまねぎ パセリ	卵不使用マヨネーズ	醤油 みりん	26.6 g
	切り干し大根の含め煮	さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん ししいだけ さやいんげん	あぶら さとう	かつお節 昆布	17.1 g
	油麩のみそ汁	だいずペースト	だいこん	あぶらふ じゃがいも		2.1 g
30 金	タンメン	ぶたにく なんと	にんじん キャベツ もやし ねぎ にら	こむぎこ あぶら	鶏ガラ 薄口醤油	581 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう	きくらげ メンマ にんにく しょうが		塩 おろしソース 酒	27.0 g
	肉パオズ	とりにく ひじき	たまねぎ		ガラスープ 昆布	15.9 g
	大豆もやしのナムル		だいずもやし ねぎ	ごまあぶら さとう	醤油 酢	2.2 g

月 間 栄 養 価	エネルギー	たんぱく質 エネルギー比	脂肪エネルギー比	カルシウム	リノール酸	鉄	亜鉛	1人1日当量	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
5月の栄養摂取量(中学年)	606kcal	17.4%(26.3g)	27.5% (18.5g)	353 mg	94 mg	3.1 mg	3.1 mg	262gPE	0.68 mg	0.59 mg	26 mg	6.1g	1.9g

☆食中毒防止のため、野菜・果実は流水で3回以上洗浄しています。サラダ・和え物等に使用する材料は加熱して冷ましてから使用しています。
☆価格変動等により献立や材料を変更する場合があります。ご了承ください。