



5月分予定献立表



こ ん だ て め い				お も な し ょ く ざ い り ょ う			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びごう	こ ん だ て に つ い て		
ひ	ようび	しゅしよく つけるもの	の み もの	しよ つ ぎ	おかず	おもにからだをつくるもの になるしよくひん				おもにエネルギーの もとになるしよくひん	おもにからだのちようしを ととのえるものになるしよくひん
端午の節句(たんごのせつこ)					わかたけじる ぶりのねぎしおやき きんぴらごぼう	あぶらあげ だいずいんりょう かまぼこわかめ ぶり	こめ あぶら さとう でんぶん	にんじん さんさい たけのこ ねぎ にんにく ごぼう れんこん こんにやく	25.7 622		がつ こんだてもくひょう 5月の献立目標 しよか こんだて 「初夏らしい献立」
八十八夜(はちじゅうはちや)					にくうどん ささかまのりよくちやあげ じゃこだいこんサラダ	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ ささかまぼこ ちりめんじゃこ	こめこパン あぶら こめこめん こめこ	ねぎ こなちや にんじん だいこん みずな	27.4 647		ついたち か たんご せつこ 1日(火)端午の節句 ごがついつか たんご せつこ 5月5日の端午の節句にちなんで こんだて さんさい さ だ献立です。山菜ごはんは「山 んさい 菜のようにすくすく育てほし い」、ぶりは、「出世魚のぶりのよ うに立身出世をしてほしい」とい う願いを込めました。また、わか たけ汁にはかぶと型のかまぼこ が入ります。
7	月	ハヤシライス (ごはん)			(ハヤシソース) かいそうサラダ しょうなんゴールドゼリー	ぶたにく だいずいんりょう かいそうミックス	こめ あぶら しょうなんゴールドゼリー	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ	20.9 646		
8	火	ぶたのしょうがやき ませごはん			じゃがいもとたまねぎのみそしる あつあげおろしだれがけ カラオレンジ	ぶたにく だいずいんりょう あかみそ しろみそ わかめ なまあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも	しょうが たまねぎ だいこん カラオレンジ	27.9 636		
9	水	セルフ フィッシュバーガー (こめこまるパン)			ミネストローネ (フィッシュフライ) ゆでせんキャベツ	だいずいんりょう ベーコン とりにく ホキ	こめこパン あぶら じゃがいも こめパンこ こめこマカロニ こめこ ノンエッグマヨネーズ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ	22.3 562		
10	木	ごはん			だいこんとえのきのみそしる さばのやくみだれがけ たけのこといとこんのいために	だいずいんりょう あぶらあげ あかみそ しろみそ わかめ さば ぶたにく	こめ あぶら でんぶん さとう ごま ごまあぶら	だいこん えのきたけ しょうが ねぎ こんにやく にんじん たけのこ	27.5 626		
11	金	ごはん			しせんふうマーボーどうふ はるさめのちゅうかサラダ みしょうかん	だいずいんりょう ぶたにく あかみそ はつちようみそ どうふ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	にんにくしょうが ねぎ きくらげ にんじん チンゲンサイ みしょうかん	27.9 659		ふつか すい はちじゅうはちや 2日(水)八十八夜 はちじゅうはちや りつしゆん かぞ 八十八夜とは、立春から数えて にち め ひ び 88日 目の日です。この日に摘ん だ新茶を飲むと長生きできると言 われています。「夏も近づくと うはちや うた ころ 八夜」と歌われるように、この頃 から霜が降りなくなり、季節は夏 に向かいます。給食では、笹か まぼこに緑茶入りの衣をつけて あ揚げます。
潮干狩り(しおひがり)					ほうれんそうとうふのみそしる やししやも きざみこんぶとさつまあげのいために	あさり だいずいんりょう あぶらあげ どうふ あかみそ しろみそ ししやも こんぶ さつまあげ	こめ あぶら ごまあぶら さとう	ほうれんそう ねぎ にんじん	29.7 632		
15	火	ごはん			とんじる とりにくのはちみつやき やさしいため	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ どうふ あかみそ しろみそ とりにく	こめ あぶら じ やがいも はちみつ	ごぼう こんにやく にんじん だいこん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ピーマン	27.1 640		
16	水	スパゲティ あけぼのソース (スパゲティ)			(あけぼのソース) キャベツのマリネ ごまとうにゅうゼリー	ぶたにく ベーコン だいずいんりょう	こめこめん オリーブあぶら あぶら さとう とうにゅう ごま	にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご かんてん	23.6 646		
17	木	ごはん			にくじゃが いかのたつたあげ からしあえ	だいずいんりょう ぶたにく いか	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん	しょうが たまねぎ にんじん しらたき こまつな もやし	24.1 689		八十八夜 近づく夏も

ひ	ようび	こ ん だ て め い			お も な し ょ く ざ い り ょ う			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びごう	こ ん だ て に つ い て
		しゅしよく つけるもの	のみ もの	しよっ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもと になるしよくひん	おもにエネルギーのもと になるしよくひん			
鳥取県の郷土料理(とっとりけんのきょうどりょうり)										
18	金	だいせんごはん			ごじる さけのしおやき ほうれんそうとえのきのりあえ	とりにく あぶらあげ だいずいんりょう ぶたにくとうふ だいず しろみそ あかみそ さけ のり	こめ あぶら さとう じゃがいも	ごぼう にんじん ぶなしめじ さんさい しょうが だいこん ねぎ ほうれんそう えのきたけ	30.9 625	か げつ しおひ が 14日(月)潮干狩り しお ひ はま で かい 潮の引いた浜に出て貝などを と獲ることをいいます。潮干狩りの しおひ がり の
21	月	ごはん			トックスープ かつおのあまずだれがけ もやしのナムル	だいずいんりょう ぶたにく かつお	こめ あぶら でんぶん トックもち ごまあぶら こめ こ さとう	にんじん きくらげ チンゲンサイ なら ねぎ しょうが もやし きゅうり	27.6 637	じ き はる おおしお がつ 時期は春の大潮のころで、4月 から5月がそれに当たります。 かつ あ 給食では、潮干狩りで主に獲 きゅうしよく しおひ が おも と れる「あさり」を使った「深川ご はん じっし 飯」を実施します。あさりのつくだ い
22	火	ひじきごはん			とうふとわかめのみそしる さわらのこうみやき だいこんサラダ	とりにく あぶらあげ ひじき だいずいんりょう しろみそ あかみそ とうふ わかめ さわら	こめ あぶら さとう	にんじん ねぎ しょうが だいこん きゅうり	28.4 598	はん じっし 煮を炊きあがったご飯 ていきょう 提供します。
23	水	こめこめブル かぼちゃパン			ホワイトシチュー とりにくのマーマレードやき コーンサラダ	だいずいんりょう ウインナー とりにく	こめこめブルかぼちゃパン あぶら じゃがいも とうにゅう マーマレード オリーブあぶら さとう	たまねぎ にんじん はるキャベツ こまつな コーン	22.2 610	た 煮を炊きあがったご飯 ていきょう 提供します。
24	木	とりじゃがどん (ごはん)			(とりじゃがどんのぐ) ほうれんそうともやしのおひたし みしょうかん	だいずいんりょう とりにく かつおぶし みしょうかん	こめ あぶら でんぶん じゃがいも さとう	しょうが ねぎ ほうれんそう もやし にんじん みしょうかん	24.3 624	にち めん とっとりけん きょうどりょうり 18日(金)鳥取県の郷土料理 こんげつ きょうどりょうり とっとりけん 今月の郷土料理は「鳥取県」です。 だいせん そうへい せんじよ 「大山おこわ」は、かつて僧兵が戦場 む しょうり きがん やまど に向かうときに、勝利を祈願して山鳥 さんそう い はん た だ と山草を入れたご飯の炊き出しをし はじ い たのが始まりと言われています。 ご まつ いわごと その後、祭りや祝い事のごちそうとし う つ こんかい きや て受け継がれてきました。今回の給 うしよく ごめしよ 食では、もち米を使用したおこわで はなく、うるち米のみの混ぜごはん にししました。
25	金	ごはん			キャベツのみそしる さんまのかばやき ごまあえ	だいずいんりょう あかみそ しろみそ わかめ さんま	こめ あぶら でんぶん さとう ごま	キャベツ たまねぎ しょうが にんじん もやし ほうれんそう	24 686	はじ い たのが始まりと言われています。 ご まつ いわごと その後、祭りや祝い事のごちそうとし う つ こんかい きや て受け継がれてきました。今回の給 うしよく ごめしよ 食では、もち米を使用したおこわで はなく、うるち米のみの混ぜごはん にししました。
28	月	カレーライス (ごはん)			(かれー) こんぶいりサラダ さくらんぼゼリー	ぶたにく だいずいんりょう こんぶ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	にんにくしょうが たまねぎ にんじん おろしりんご キャベツ さくらんぼゼリー	18.1 729	はじ い たのが始まりと言われています。 ご まつ いわごと その後、祭りや祝い事のごちそうとし う つ こんかい きや て受け継がれてきました。今回の給 うしよく ごめしよ 食では、もち米を使用したおこわで はなく、うるち米のみの混ぜごはん にししました。
29	火	ごはん			こまつなとうふのみそしる さけのしおこうじやき じゃがいものそぼろに	だいずいんりょう とうふ しろみそ あかみそ さけ ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	えのきたけ こまつな ねぎ にんじん たまねぎ しょうが グリンピース	30.9 608	はじ い たのが始まりと言われています。 ご まつ いわごと その後、祭りや祝い事のごちそうとし う つ こんかい きや て受け継がれてきました。今回の給 うしよく ごめしよ 食では、もち米を使用したおこわで はなく、うるち米のみの混ぜごはん にししました。
30	水	こめこまるパン			ベーコンとポテトのスープ とりにくのトマトソース アーモンドサラダ	だいずいんりょう ベーコン とりにく	こめこまるパン じゃがいも オリーブあぶら さとう アーモンド	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ コーン	20.7 510	はじ い たのが始まりと言われています。 ご まつ いわごと その後、祭りや祝い事のごちそうとし う つ こんかい きや て受け継がれてきました。今回の給 うしよく ごめしよ 食では、もち米を使用したおこわで はなく、うるち米のみの混ぜごはん にししました。
31	木	ごはん			ホイコウロウ こんにやくサラダ みしょうかん	だいずいんりょう ぶたにく あかみそ	こめ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ ピーマン ねぎ サラダこんにやく だいこん きゅうり みしょうかん	25.4 589	いろいろ かんきつ なか もつとき 色々な柑橘の中で、最も樹になっ きかん なが ひんしゆ ている期間の長い品種です。その ぶん かいじゆう のうこう 分、果汁が濃厚です。
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※30年度5月分の給食費の口座引き落としは、5月31日(木)です。納め忘れのないようお 願います。					ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 630 キロカロリー	たんぱく質 25.6 グラム	しよかと 初夏に獲れるかつおを初がつつお、秋に と獲れるかつおを戻りがつつお い と言います。 <b>かつお</b>	 	<b>カラオレンジ</b>



# 5月分予定献立表



日	曜日	献立名			主な食材料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について
		主食 つけるもの	飲み物	食器具	おかず	主に体をつくる もとなる食品	主にエネルギーの もとなる食品			
<b>端午の節句</b>										
1	火	山菜ご飯	いちご豆乳	箸	若竹汁 ぶりのねぎ塩焼き きんぴらごぼう	あぶらあげ だいずいんりょう かまぼこ わかめ ぶり	こめ あぶら さとう でんぶん	にんじん さんさい たけのこ ねぎ にんにく ごぼう れんこん こんにゃく	32.7 772	5月の献立目標 「初夏らしい献立」
<b>八十八夜</b>										
2	水	米粉蒸しパン	豆乳	箸	肉うどん 笹かまの緑茶揚げ じゃこ大根サラダ	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ ささかまぼこ ちりめんじゃこ	こめこパン あぶら こめこめん こめこ	ねぎ こなちゃ にんじん だいこん みずな	33.1 851	1日(火) 端午の節句  5月5日の端午の節句にちなんで献立です。山菜ご飯は「山菜のようにすくすく育ってほしい」、ぶりは、「出世魚のぶりのように立身出世してほしい」という願いを込めました。また、若竹汁にはかぶと型のかまぼこが入ります。
7	月	ハヤシライス(ご飯)	豆乳	フォーク、スプーン	(ハヤシソース) 海藻サラダ 湘南ゴールドゼリー	ぶたにく だいずいんりょう かいそうミックス	こめ あぶら しょうなんゴールドゼリー	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ	24.9 776	
8	火	豚の生姜焼き 混ぜご飯	豆乳	箸	じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 厚揚げのおろしだれがけ カラオレンジ	ぶたにく だいずいんりょう あかみそ しろみそ わかめ なまあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも	しょうが たまねぎ だいこん カラオレンジ	33.9 770	
9	水	セルフ フィッシュバーガー (米粉丸パン)	豆乳	フォーク、スプーン	ミネストローネ (フィッシュフライ) 茹でせんキャベツ	だいずいんりょう ベーコン とりにく ホキ	こめこパン あぶら じゃがいも こめパンこ こめこマカロニ こめこ ノンエッグマヨネーズ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ	19.6 740	
10	木	ご飯	豆乳	箸	大根とえのきの味噌汁 鯖の菜味だれがけ 筍と糸こんにの炒め煮	だいずいんりょう あぶらあげ あかみそ しろみそ わかめ さば ぶたにく	こめ あぶら でんぶん さとう ごま ごまあぶら	だいこん えのきたけ しょうが ねぎ こんにゃく にんじん たけのこ	35 773	
11	金	ご飯	豆乳	フォーク、スプーン	四川風麻婆豆腐 春雨の中華サラダ 美生柑	だいずいんりょう ぶたにく あかみそ はつちょうみそ とうふ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが ねぎ きくらげ にんじん チンゲンサイ みしょうかん	33.6 801	2日(水) 八十八夜
<b>潮干狩り</b>										
14	月	深川ご飯	豆乳	箸	ほうれん草と豆腐の味噌汁 焼きししゃも 刻み昆布とさつま揚げの炒め煮	あさり だいずいんりょう あぶらあげ とうふ あかみそ しろみそ ししゃも こんぶ さつまあげ	こめ あぶら ごまあぶら さとう	ほうれん草 ねぎ にんじん	34.3 752	八十八夜とは、立春から数えて88日目の日です。この日に摘んだ新茶を飲むと長生きできると言われています。「夏も近づく八十八夜」と歌われるように、この頃から霜が降りなくなり、季節は夏に向かいます。給食では、笹かまぼこに緑茶入りの衣をつけて揚げます。
15	火	ご飯	豆乳	箸	豚汁 鶏肉のはちみつ焼き 野菜炒め	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ とうふ あかみそ しろみそ とりにく	こめ あぶら じ やがいも はちみつ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ピーマン	34.8 789	
16	水	スパゲティ あけぼのソース (スパゲティ)	豆乳	フォーク、スプーン	(あけぼのソース) キャベツのマリネ ごま豆乳ゼリー	ぶたにく ベーコン だいずいんりょう	こめこめん オリーブあぶら あぶら さとう とうにゅう ごま	にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご かんてん	28.4 790	
17	木	ご飯	豆乳	箸	肉じゃが いかの竜田揚げ 辛子和え	だいずいんりょう ぶたにく いか	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん	しょうが たまねぎ にんじん しらたき こまつな もやし	30.7 851	



日	曜日	献立名			主な食材料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について
		主食 つけるもの	飲み物	食器具	おかず	主に体をつくる ものになる食品	主にエネルギーの ものになる食品			
<b>鳥取県の郷土料理</b>										
18	金	大山ご飯			呉汁 鮭の塩焼き ほうれんそうとえのきののりあえ	とりにく あぶらあげ だいずいんりょう ぶたにくとうふ だいず しろみそ あかみそ さけのり	こめ あぶら さとう じゃがいも	ごぼう にんじん ぶなしめじ さんさい しょうが だいこん ねぎ ほうれんそう えのきたけ	39.6 770	14日(月) 潮干狩り  潮の引いた浜に出て貝などを獲ることを言います。潮干狩りの時期は春の大潮のころで、4月から5月がそれに当たります。 給食では、潮干狩りで主に獲れる「あさり」を使った「深川ご飯」を実施します。あさりのつくだ煮を炊きあがったご飯に混ぜて提供します。 
21	月	ご飯			トックスープ 鯉の甘酢だれがけ もやしのナムル	だいずいんりょう ぶたにく かつお	こめ あぶら でんぶ ん トックもち ごまあぶら こめこ さとう	にんじん きくらげ チンゲンサイ なら ねぎ しょうが もやし きゅうり	35.7 765	
22	火	ひじきご飯			豆腐と若布の味噌汁 鱈の香味焼き 大根サラダ	とりにく あぶらあげ ひじき だいずいんりょう しろみそ あかみそ とうふ わかめ さわら	こめ あぶら さとう	にんじん ねぎ しょうが だいこん きゅうり	36.2 740	
23	水	米粉メープル かぼちゃパン			ホワイトシチュー 鶏肉のマーマレード焼き コーンサラダ	だいずいんりょう ウインナー とりにく	こめメープルかぼちゃパン あぶら じゃがいも とうにゅう マーマレード オリーブあぶら さとう	たまねぎ にんじん はるキャベツ こまつな コーン	28.9 824	
24	木	鶏じゃが丼 (ご飯)			(鶏じゃが丼の具) ほうれん草ともやしのお浸し 美生柑	だいずいんりょう とりにく かつおぶし	こめ あぶら でんぶ ん じゃがいも さとう	しょうが ねぎ ほうれんそう もやし にんじん みしょうかん	29 755	18日(金) 鳥取県の郷土料理  今月の郷土料理は「鳥取県」です。「大山おこわ」は、かつて僧兵が戦場に向かうときに、勝利を祈願して山鳥と山草を入れたご飯の炊き出しをしたのが始まりと言われてい ます。その後、祭りや祝い事のごち そうとして受け継がれてきまし た。今回の給食では、もち米 を使用したおこわではなく、う るち米のみの混ぜごはんにし ました。 
25	金	ご飯			キャベツの味噌汁 さんまの蒲焼き ごま和え	だいずいんりょう あかみそ しろみそ わかめ さんま	こめ あぶら でんぶ ん さとう ごま	キャベツ たまねぎ しょうが にんじん もやし ほうれんそう	28.9 836	
28	月	カレーライス (ご飯)			(カレー) 昆布入りサラダ さくらんぼゼリー	ぶたにく だいずいんりょう こんぶ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん おろしりんご キャベツ さくらんぼゼリー	21.1 885	
29	火	ご飯			小松菜と豆腐の味噌汁 鮭の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮	だいずいんりょう とうふ しろみそ あかみそ さけ ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	えのきたけ こまつな ねぎ にんじん たまねぎ しょうが グリンピース	39.4 744	
30	水	米粉丸パン			ベーコンとポテトのスープ 鶏肉のトマトソース アーモンドサラダ	だいずいんりょう ベーコン とりにく	こめこパン じゃがいも オリーブあぶら さとう アーモンド	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ コーン	29.3 854	
31	木	ご飯			回鍋肉 こんにゃくサラダ 美生柑	だいずいんりょう ぶたにく あかみそ	こめ あぶら さとう でんぶ ン ごま ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ ビーマン ねぎ サラダこんにゃく だいこん きゅうり みしょうかん	30.6 709	色々な柑橘の中で、最も樹 になっている期間の長い品種 です。その分、果汁が濃厚で す。 <b>カラオレンジ</b> 
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※30年度5月分の給食費の口座引き落としは、5月31日(木)です。納め忘れのないようお願 いします。					福生市の 平均栄養価	エネルギー 788 キロカロリー	たんぱく質 31.4 グラム	初夏に獲れるかつおを初がつお 秋に獲れるかつおを戻りがつお と言います。 <b>かつお</b> 		