



曜日	こんだてめい			ざいりょう			えいようか エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	主食	牛乳	おかず・デザートなど	あか 血や肉、骨になる	きいろ 熱や力になる	みどり 体の調子を整える	
2 木	★子どもの日献立 ちゅうかちまき		ししゃものあおりのあげ もやしのちゅうかあえ ちゅうかコンスープ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ししゃも、あ おりの、とりにく、たまご	もちごめ、ラード、さんおんとう、ごま あぶら、あぶら、でんぶん、はるさめ	しいたけ、たけのこ、にんじん、ねぎ、 もやし、こまつな、しょうが、にんにく、 たまねぎ、ホールコーン、クリーム コーン、チンゲンツァイ	561 kcal 23.0 g 16.5 g 2.2 g
7 火	ごはん		アジのなんばんづけ きゅうりとわかめのあえもの さわにわん あまなつみかん	ぎゅうにゅう、まあじ、わかめ、とさか のり、しらす、ぶたにく、きぬごしど うふ	こめ、むぎ、でんぶん、あぶら、ごま あぶら、さんおんとう、こんにやく、じゃ がいも	にんじん、ピーマン、たまねぎ、もやし、 きゅうり、ごぼう、えのきたけ、こまつ な、あまなつみかん	557 kcal 25.7 g 17.4 g 2.3 g
8 水	ハッシュドポークライス		こまつなアーモンドサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく、レンズまめ、こなチーズ、 なまクリーム、ぎゅうにゅう、ツナ、 ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら、さんおんとう、こ むぎこ、アーモンド	たまねぎ、しょうが、にんにく、セロ リー、マッシュルーム、ホールトマト、 キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつ な、みかんかん、パインかん、おうと うかん	646 kcal 22.5 g 22.0 g 1.5 g
9 木	★青森県郷土料理 ごはん てっかみそ		さけのなんぶやき キャベツとじゃこのあえもの せんべいじる みしょうかん	だいず、まめみそ、ぎゅうにゅう、サ ケ、ちりめんじゃこ、とりにく	こめ、むぎ、あぶら、さんおんとう、ご ま、じゃがいも、こんにやく、かやきせ んべい	ごぼう、しょうが、にんじん、キャベ ツ、こまつな、もやし、たまねぎ、しい たけ、ねぎ、みしょうかん	590 kcal 28.4 g 17.6 g 2.5 g
10 金	★鎌小ベーカリー てづくりココアロールパン		とりにくのトマトシチュ イカとキャベツのサラダ バナナ	たまご、とりにゅう、ぎゅうにゅう、と りにく、イカ	きょうりきこ、さとう、バター、グラ ニューとう、あぶら、じゃがいも、こむ ぎこ、バター、オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、 ホールトマト、パセリ、きゅうり、キャ ベツ、パプリカ、バナナ	594 kcal 24.5 g 20.2 g 1.8 g
13 月	たまごごぼうのピラフ		レバーとポテトのガーリックあげ グリーンサラダ パスタいりとうにゅうクリームスープ	とりにく、たまご、ぎゅうにゅう、ぶた レバー、とりにゅう、なまクリーム	バター、こめ、むぎ、さんおんとう、あ ぶら、でんぶん、じゃがいも、マカロ ニ、こむぎこ	ごぼう、たまねぎ、にんじん、しょう が、にんにく、キャベツ、こまつな、パ プリカ、きゅうり、パセリ	585 kcal 23.2 g 20.9 g 2.1 g
14 火	ごはん		さばのごまみそかけ あげじゃがいものごもくきんびら ぐだくさんすましじる メロン	ぎゅうにゅう、サバ、みそ、ぶたにく、 さつまあげ、とりにく、あぶらあげ、も めんどうふ	こめ、むぎ、さんおんとう、すりごま、 ごまあぶら、こんにやく、あぶら、じゃ がいも	しょうが、にんじん、ごぼう、さやえん どう、しいたけ、たまねぎ、だいこん、 えのきたけ、こまつな、メロン	606 kcal 28.4 g 21.4 g 2.1 g
15 水	2しよくトースト (いちごジャム・チーズ)		まめとたこのカレーに アスパラサラダ オレンジ	チーズ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、しろ いんげんまめ、レンズまめ、まだこ	しよくパン、はいがパン、バター、オ リーブオイル、あぶら、こむぎこ、じゃ がいも、さんおんとう	いちごジャム、にんにく、セロリー、た まねぎ、にんじん、エリンギ、パセリ、 きゅうり、アスパラガス、キャベツ、 ホールコーン、オレンジ	561 kcal 25.9 g 21.7 g 2.4 g
16 木	グリーンピースごはん		だいずとひきにくのこぼんやき ハムとこまつなのからしあえ とうふとわかめのかきたまじる	ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、もめ んどうふ、とりにゅう、ハム、きぬごし どうふ、たまご、わかめ	こめ、もちごめ、あぶら、さんおん とう、パンこ、でんぶん、ごま、じゃがい も	グリーンピース、にんにく、しょうが、た まねぎ、にんじん、にら、キャベツ、も やし、こまつな、だいこん、えのきた け、ねぎ	567 kcal 27.4 g 18.7 g 1.8 g
17 金	さんさいうどん		さくらえびとだいずのかきあげ こまつなのすみそあえ みかんかんてん	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、 だいず、さくらえび、こめみそ、こな かんてん	うどん、こむぎこ、でんぶん、じゃが いも、あぶら、すりごま、さんおん とう、さとう	しいたけ、にんじん、たけのこ、わら び、ねぎ、たまねぎ、ごぼう、キャベ ツ、こまつな、もやし、オレンジジュ ース、みかんかん、レモン	633 kcal 28.5 g 24.1 g 1.9 g
20 月	ごはん のりとあさりのつくだに		かつおのごまがらめ こまつなのあえもの しんたまねぎとじゃがいものみそしる あまなつみかん	もみのり、あさり、ぎゅうにゅう、かつ お、おかか、あぶらあげ、みそ、わか め	こめ、むぎ、さんおんとう、みずあめ、 でんぶん、あぶら、ごま、ごまあぶら、 じゃがいも	しょうが、こまつな、キャベツ、もやし、 にんじん、しんたまねぎ、えのきた け、あまなつみかん	592 kcal 28.5 g 15.3 g 2.1 g
21 火	ごはん		とりにくといかのチリソース はるさめちゅうかサラダ チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、イカ、ぶたに く、きぬごしどうふ	こめ、むぎ、でんぶん、じゃがいも、あ ぶら、ごまあぶら、さんおんとう、は るさめ、ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ、 きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、 チンゲンツァイ	586 kcal 22.4 g 17.5 g 1.9 g
22 水	カレーミートサンド		かいそうのごまドレサラダ たまごこまつなのスープ オレンジ	とりにく、だいず、チーズ、ぎゅうにゅ う、わかめ、くきわかめ、とさかのり、 ツナ、とりにく、たまご	コッペパン、あぶら、じゃがいも、さん おんとう、ねりごま、ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅ うり、もやし、ホールコーン、こまつな、 オレンジ	553 kcal 28.3 g 23.0 g 2.8 g
23 木	おやこどん		さやえんどうともやしのあえもの とうふのみそしる	とりにく、こおりどうふ、たまご、ぎゅ うにゅう、わかめ、もめんどうふ、みそ	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら、す りごま、じゃがいも	しいたけ、たまねぎ、みつば、もやし、 さやえんどう、きゅうり、にんじん、ね ぎ、こまつな	583 kcal 28.4 g 19.0 g 2.3 g
24 金	キムタクごはん		とりのてりやき こまつなのあえもの こんさいじる みしょうかん	ぶたにく、ぎゅうにゅう、とりにく、し らす、なまあげ	こめ、むぎ、ごまあぶら、ごま、さとう、 あぶら、じゃがいも	キムチ、たくあん、ねぎ、しょうが、に んにく、こまつな、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、だ いこん、ねぎ、みしょうかん	554 kcal 24.8 g 20.5 g 2.7 g
27 月	ジャージャーめん		いももち ぴりからスープ	ぶたにく、だいず、みそ、こめみそ、 ぎゅうにゅう、きぬごしどうふ、くきわ かめ	ちゅうかめん、あぶら、ごまあぶら、さ んおんとう、ごま、でんぶん、じゃが いも	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじ ん、しいたけ、たけのこ、もやし、きゅ うり、えのきたけ、こまつな	556 kcal 23.4 g 22.5 g 2.7 g
28 火	ごはん ごまひじきふりかけ		とびうおのさつまあげ くきわかめとだいこんのあえもの キャベツのみそしる あまなつみかん	ひじき、おかか、ぎゅうにゅう、とびう お、すけとうだら、もめんどうふ、たま ご、くきわかめ、ハム、あぶらあげ、み そ	こめ、むぎ、さんおんとう、ごま、でん ぶん、ながいも、あぶら、ごまあぶら、 じゃがいも	しょうが、ねぎ、ごぼう、にんじん、だ いこん、もやし、こまつな、キャベツ、 えのきたけ、みずな、あまなつみか ん	601 kcal 27.5 g 20.0 g 1.8 g
29 水	フィッシュバーガー		アーモンドいりフレンチサラダ クラムチャウダー オレンジ	メルルーサ、ぎゅうにゅう、あさり、と うにゅう、ぎゅうにゅう、こなチーズ	パン、こむぎこ、でんぶん、パンこ、あ ぶら、アーモンド、さんおんとう、じゃ がいも、こめこ、バター	キャベツ、にんじん、ホールコーン、 きゅうり、あかパプリカ、たまねぎ、セ ロリー、こまつな、オレンジ	569 kcal 26.2 g 22.4 g 2.2 g
30 木	ぶたにくとあつあげのあんかけどん		こまつなとキャベツのしらすあえ とうふとじゃがいものすましじる	ぶたにく、なまあげ、ぎゅうにゅう、し らす、もめんどうふ、わかめ	こめ、むぎ、あぶら、さんおんとう、で んぶん、ごま、じゃがいも	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけの こ、しいたけ、はくさい、こまつな、 キャベツ、もやし、えのき	560 kcal 23.9 g 18.4 g 2.7 g
31 金	チリコンカンライス		たっぷりやさいのスープ ヨーグルトケーキ	とりにく、だいず、ぎゅうにゅう、たま ご、ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ、じゃが いも、バター、さとう、ふんどう	にんじん、たまねぎ、ホールトマト、パ セリ、はくさい、もやし、えのきたけ、 チンゲンツァイ	660 kcal 22.6 g 18.9 g 1.7 g

※献立は、都合により変更になる場合があります。

※今月の平均栄養価(中学年の値) エネルギー585kcal たんぱく質 25.7g

※5月給食指導目標 すききらいしないで食べよう。

成長期にあるみなさんにとって、「毎日の食事」は何より大切です。

1日3食バランスよく食べて、心身ともに健康な生活を送りましょう。

※7日(火)5年生は遠足のため、給食はありません。

※9日(木)3、4年生は遠足のため、給食はありません。

※10日(金)1、2年生は遠足のため、給食はありません。

