



日	主食	牛乳 (主菜・副菜・汁物など)	おかず (主菜・副菜・汁物など)	あか 血や肉、骨になる	きいろ 熱や力の元になる	みどり 体の調子を整える	調味料・だしなど	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)
1 金	<b>5/5はこどもの日</b> ちゅうかちまき 行事食(端午の節句)	○	生あげのうまにはるさめサラダ かわちばんかん	ぶた肉 生あげ	もち米 さとう 油 でんぶん ごま油 はるさめ 白ごま	干しいたけ たけのこ ねぎ にんじん しょうが にんにく たまねぎ こまつな きゅうり にら もやし かわちばんかん	みりん しょうゆ 塩 オイスターソース こしょう 酒 酢	554 kcal 22.3 g 2.0 g
7 木	ごはん	○	肉じゃが かきたま汁 なつみ	ぶた肉 生あげ ★たまご	米 麦 油 三温糖 しらすでんぶん じゃがいも	たまねぎ 干しいたけ にんじん えのき こまつな えのき なつみ	酒 しょうゆ みりん 塩 だしーかつお節	549 kcal 24.7 g 2.0 g
8 金	れいしゃぶ ごまつけうどん 八十八夜にちなんで献立	○	とり肉のよしの汁 まっちゃと小豆のケーキ (たまご)	わかめ ぶた肉 白みそ とり肉 とうふ ★たまご 牛乳	うどん ごま油 さとう でんぶん ねりごま 白ごま 小麦粉 パター 三温糖 小豆	きゅうり キャベツ もやし にんじん にんにく しょうが ねぎ ごぼう だいこん えのき こまつな	しょうゆ 酢 みりん 塩 豆板醤 抹茶 酒 ベーキングパウダー だしーかつお節	557 kcal 24.0 g 2.4 g
11 月	チキンカレーライス	○	スナックエンドウとツナのサラダ メロン	とり肉 ヨーグルト こなチーズ ツナ 大豆	米 麦 油 さとう じゃがいも パター 小麦粉 白すりごま マヨネーズ (卵不使用)	たまねぎ しょうが にんにく にんじん スナックえんどう キャベツ ★メロン	カレー粉 酒 塩 白ワイン 中濃ソース トマトソース 酢 こしょう しょうゆ だしーとりがら	649 kcal 21.3 g 2.0 g
12 火	ごはん	○	さわらのさいきょうやき 切干大根のふくめに けんちん汁	さわら さいきょうみそ 油あげ とり肉 生あげ	米 麦 油 三温糖 ごま油 こんにゃく	切干しいたけ にんじん 干しいたけ ごぼう だいこん こまつな ねぎ	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう だしーかつお節	539 kcal 27.4 g 1.7 g
13 水	きなこあげパン	○	トマトシチュー 小松菜とコーンのソテー バナナ	きな粉 ぶた肉 大豆 ベーコン	コッペパン さとう 油 じゃがいも 米粉 パター オリーブ油	セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 にんにく キャベツ ホールコーン こまつな ★バナナ	塩 こしょう 白ワイン ケチャップ 中濃ソース パブリカ粉 だしーとりがら	550 kcal 23.0 g 1.9 g
14 木	そらまめのピラフ 1年生どらまめのさやむき	○	とり肉のマーメレードやき ツナポテト ひよこ豆のスープ	ベーコン とり肉 ツナ ひよこめ	オリーブ油 米 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく ホールコーン そらまめ マーメレード パセリ エリンギ キャベツ こまつな	塩 こしょう 酒 しょうゆ バジル だしーとりがら	555 kcal 23.1 g 2.2 g
15 金	ごはん	○	かつおのあまからあげ わかめ入りごま和え 根菜汁 きよみオレンジ	かつお わかめ 青大豆 生あげ	米 麦 でん粉 油 三温糖 白ごま ごま油 白すりごま	しょうが 葉ねぎ こまつな にんじん もやし ごぼう しめじ たまねぎ だいこん ねぎ きよみオレンジ	酒 しょうゆ みりん 塩 だしーかつお節	572 kcal 29.7 g 1.6 g
18 月	かいせん あんかけやきそば	○	レパールのレモンソース和え フルーツあんぽんどうふ	ぶた肉 なた ★イカ ★エビ ぶたレバー こなかてん 豆乳	むしちゅうかめん 油 さとう でんぶん ごま油 じょうしんこ じゃがいも	しょうが たけのこ(水煮) きくらげ にんじん もやし はくさい こまつな しょうが レモン バイン缶 りんご缶 みかん缶	酒 オイスターソース しょうゆ 塩 みりん こしょう だしーとりがら	578 kcal 27.0 g 2.3 g
19 火	ごはん	○	さばのカレーしょうゆやき もやしののりず和え ふわふわとうふ汁 (たまご)	サバ ツナ きざみのり かまぼこ とうふ ★たまご	米 麦 でんぶん さとう 白すりごま	こまつな にんじん もやし たまねぎ えのき ねぎ	酒 カレー粉 みりん しょうゆ 酢 塩 だしーかつお節	550 kcal 28.5 g 1.6 g
20 水	ぶた肉キャベツ丼	○	ポリポリ大豆 じゃがいももち汁	ぶた肉 赤みそ 生あげ 大豆 しらす あおのり	米 麦 油 三温糖 でんぶん じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじん しめじ ねぎ こまつな	酒 しょうゆ みりん ケチャップ 豆板醤 ウスターソース 塩 コショウ しょうゆ だしーかつお節	585 kcal 27.9 g 2.2 g
21 木	ごはん	○	つくねやき じゃがいものきんぴら とん汁	とりひき肉 とうふ ぶた肉 生あげ 赤みそ 白みそ	米 麦 でんぶん 油 三温糖 ごま油 さとう しらす 油 白ごま じゃがいも こんにゃく	しょうが たまねぎ ごぼう にんじん しめじ だいこん ねぎ	塩 酒 しょうゆ みりん 酒粕 だしー煮干し	572 kcal 24.5 g 2.0 g
22 金	手作りココアセサミパン	○	とり肉とキャベツのクリームに 小松菜サラダ	とり肉 豆乳 牛乳 こなチーズ ツナ 大豆	きょうりき さとう バター 黒すりごま 油 グラニューとろ 米粉 オリーブ油 白ごま	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ こまつな レモン	パン酵母 塩 ココア こしょう 酢 からし しょうゆ だしーとりがら	573 kcal 23.3 g 1.7 g
25 月	<b>給食で日本の味めぐり!</b> かつおめし 郷土料理(高知県)	○	あつやきたまご ゆずみそ和え 小松菜のすまし汁	かつお とりひき肉 ★たまご 白みそ 油あげ わかめ	米 麦 さとう 油 じゃがいも	しょうが こねぎ にんじん 干しいたけ 切干しいたけ たまねぎ もやし キャベツ ゆず(果汁) だいこん ねぎ こまつな	酒 みりん 塩 しょうゆ だしーかつお節 昆布	554 kcal 29.3 g 2.3 g
26 火	ごはん	○	チンジャオロース ちゅうか風コーンスープ(たまご) あまなつみかん	ぶた肉 とうふ ★たまご	米 麦 でんぶん 油 じゃがいも さとう ごま油	しょうが にんにく にんじん たけのこ(水煮) ビーマン 干しいたけ たまねぎ クリームコーン ホールコーン あまなつみかん	酒 オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう パセリ だしーとりがら	551 kcal 23.2 g 2.2 g
27 水	のりチーズトースト	○	ししゃものカレーあげ ミネストローネ スナックパイン	きざみのり ししゃも ピザチーズ ベーコン レンズまめ あさり	むえん食パン 油 マヨネーズ (卵不使用) じょうしんこ でんぶん オリーブ油 マカロニ 三温糖	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト缶 キャベツ スナックパイン	白ワイン 塩 酒 こしょう カレー粉 ケチャップ バジル ウスターソース だしーとりがら	556 kcal 26.4 g 2.3 g
28 木	ごまごはん	○	さけの甘からソース 切干大根と小松菜の和え物 じゃがいものみそ汁	サケ おかか ちくわ 白みそ 赤みそ 油あげ	米 麦 ごま油 油 白ごま 黒ごま 三温糖 さとう じゃがいも	にんにく しょうが こまつな 切干しいたけ にんじん もやし たまねぎ えのき キャベツ	しょうゆ みりん 酒 白ワイン 酢 豆板醤 塩 からし だしーかつお節	562 kcal 26.7 g 2.0 g
29 金	みそかつ丼 運動会おうえんメニュー	○	具だくさんすまし汁 紅白かてんポンチ	ぶた肉 赤みそ 豆みそ とうふ こなかてん 牛乳 生クリーム	米 麦 小麦粉 油 パン粉 さとう 白すりごま	キャベツ にんじん たまねぎ えのき だいこん こまつな ねぎ いちごジャム りんご缶 バイン缶 レモン汁	塩 こしょう みりん 酒 だしーかつお節	617 kcal 22.9 g 1.6 g

今月の平均栄養価 エネルギー:568Kcal たんぱく質:25.3g 食塩相当量:2.0g

今月の給食目標 身のまわりをどとのえて食事をしましょう

※食物アレルギー対応を行っている主な食品には★を表示しています。

※献立は食材購入等の都合により、変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

※計算に使用する食品の成分値が変わったため、エネルギーは低く算出される傾向がありますが、これまでと内容や量に変更はありません。

