



◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

にち	ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりょうめい						えいようか	
			おもにからだをつくるものとなる		おもにからだのちようしをとのえる		おもにエネルギーのもととなる		エネルギー Kcal	たんぱく しつg
1	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		617	26.1
		わかたけじる 若竹汁	はんぺん	わかめ	こまつな	たけのこ えのきたけ				
		かつお 鰹のごまみそからめ	☆かつおかくぎり みそ				さとう (でんぷん)	ごま 油		
		キャベツときゅうりのもみ漬け			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう			
		かしわもち 柏餅					☆かしわもち			
2	火	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		637	26.2
		アイントプフ	ぶたにく		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリー	レンズまめ	油		
		ボイルドウィンナー	☆あらびきウィンナー							
		ジャーマンポテト	ベーコン		にんじん	にんにく たまねぎ	じゃがいも	油		
8	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		621	23.5
		あつあ 厚揚げの中華煮 (オイスターソース使用)	とりにく あつあげ		にんじん にら	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	さとう でんぷん	油 ごま油		
		はるさめ 春雨ともやしの酢のもの			にんじん	もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごま		
9	火	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		633	26.3
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリー キャベツ とうもろこし にんにく	じゃがいも	油		
		とりにく 鶏肉とレバーの揚げがらめ	とりにく ☆とりレバー				でんぷん さとう こむぎこ	油		
		ゆでスナップえんどう			スナップえんどう					
10	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		632	21.4
		にく 肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう	油		
		しんたま 新玉ねぎとみつ葉の卵とじ	たまご		にんじん みつば	たまねぎ	さとう でんぷん			
11	木	パンパン 牛乳		牛乳			パンパン		603	26.2
		さら 皿うどん	ぶたにく はんぺん いか		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	チャーメン さとう でんぷん	油		
		いんげんとツナのソテー	☆ライトツナ		さやいんげん	とうもろこし たまねぎ		油		
12	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		616	24.2
		りきゅうじる 利休汁	うすあげ みそ		にんじん こまつな	ごぼう ねぶかねぎ だいこん しいたけ		ねりごま		
		なつとう に 納豆煮	なつとう ぶたにく		ねぎ	しょうが	さとう	油		
		きゅうりの塩もみ				きゅうり				
		あじつ 味付けのり		☆味付けのり						
15	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		634	23.6
		に うま煮	とりにく あげかまぼこ		にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう	油		
		アスパラガスとたけのこの炒め物	ぶたにく		にんじん アスパラガス	たけのこ キャベツ しょうが	さとう	油		
16	火	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		657	29.4
		たまご うずら卵のスープ	うずらたまご とりにく はんぺん		にんじん こまつな ねぎ	しいたけ	でんぷん			
		スープイコ	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが たけのこ きくらげ ヤングコーン	でんぷん さとう	油		
17	水	チキンカレーライス	とりにく		にんじん	たまねぎ りんご グリーンピース	ごはん じゃがいも	油 カレールウ	654	18.0
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		コーンとほうれん草のソテー			ほうれん草	キャベツ とうもろこし		油		
18	木	くろざとう 黒砂糖パン 牛乳		牛乳			くろざとうパン		618	24.0
		スパゲッティミートソース	ぶたにく		にんじん トマト ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油		
		かいそう 海藻サラダ		☆かいそうミッ クス		きゅうり とうもろこし	さとう	油		

☆は加工食品です ◎裏面もごらんください。



1日のスタートは。朝ごはんを食べることから…朝ごはんを食べないで登校すると、給食までの時間、活動するエネルギーが不足してしまいます。夜は早く寝て、朝早く起き、毎日、朝ごはんを食べてから登校しましょう！



◎食材料は、料理別に於て記載しています。

◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。

◎見やすい場所には御活用ください。

日にち	ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりようめい					えいようか		
			おもにからだをつくるものになる		おもにからだのちようしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー Kcal	たんぱく 質 g
19	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		642	24.0
		さわにわん 沢煮椀	ぶたにく		にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう たけのこ だいこん しいたけ				
		さばの電田揚げ	☆さば			しょうが	でんぷん	油		
		もやしと小松菜のごま和え			こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま		
22	月	運動会代休								
23	火	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		655	25.8
		だいず 大豆とウィンナーのトマト煮	☆ウィンナー だいず		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	油		
		あおまめ 青豆のソテー			ほうれんそう	えだまめむきみ とうもろこし		油		
		りんごジャム					☆りんごジャム			
24	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		621	21.6
		さつまい かつま汁	とりにく みそ うすあげ		にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう だいこん	さつまいも			
		ホキ天ぷら	☆ホキてんぷら					油		
		きゅうりのピリッとづけ				きゅうり				
25	木	こめこ 米粉パン 牛乳		牛乳			こめこパン		609	27.0
		ホワイトシチュー	とりにく ベーコン	スキムミルク チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	マーガリン 油		
		カラフルソテー	ぶたにく		パプリカ さやいんげん	キャベツ		油		
		メロン				メロン				
26	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		610	24.3
		マーボー豆腐(豆板醤使用)	ぶたにく あかみそ とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが しいたけ	さとう でんぷん	油		
		ゆで干し大根の甘酢和え			にんじん	ゆでぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま油		
29	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		614	25.0
		かきたま汁	とりにく たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	でんぷん			
		かみつしま 上対馬とんちゃん	ぶたにく あかみそ		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく	さとう	ごま ごま油 油		
30	火	パーカーハウスパン 牛乳		牛乳			パーカーハウスパン		600	25.7
		マカロニスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	マカロニ	油		
		ハンバーグのケチャップ煮	☆こくさんミートハンバーグ				さとう デミグラスソース			
		ゆでキャベツ				キャベツ				
		ハイチーズ		チーズ						
31	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		620	21.3
		ちくぜんに 筑前煮	とりにく		にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう しいたけ たけのこ	じゃがいも さとう	油		
		やさしい 野菜のり酢和え		のり	こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま ごま油		
		れいとう 冷凍みかん				みかん				
端午の節句							栄養価平均	624	24.3 16%	
5月5日に行われる節句で、男子の成長を祝う行事です。「柏餅」は、柏の木の葉っぱで餅をまいてあります。柏の葉は、新しい目が芽が育つまで、古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄」(家系が代々続いていくこと)という縁起をかつぎ、こどもの健やかな成長を願って使われるようになりました。							栄養価基準	650	エネルギーの 13~20%	
また、端午の節句は、菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきや柏餅を食べたり、地域によって色々違います。給食では、1日にお祝いの献立を予定しています。							☆は加工食品です ◎裏面もごらんください。			

