

◎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。

日にち	ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりょうめい ☆は加工品です					えいようか			
			おもにからだをつくるもとになる (あかのたべもの)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)		おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)		エネルギー Kcal	たんぱく しつ	
1	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		605	25.7	
		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					
		かつおの煮付け	かつお			しょうが	さとう				
		もやしと春雨の酢の物				もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごま			
		かしわもち 柏餅					☆かしわもち				
2	金	はちみつパン 牛乳		牛乳			はちみつパン		614	29.7	
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	デミグラスソース 油			
		チキンサラダ	☆サラダチキン		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま油 ごま			
7	水	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		632	26.2	
		スコッチブロス	ベーコン		にんじん バジル	たまねぎ	おおもぎ じゃがいも しろいんげんまめ	オリーブ油			
		ポイルドウィンナー	☆あらびきウィンナー								
		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			
8	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		614	19.0	
		じゃがいものそぼろ煮	ぶたにく ほうてん		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	油			
		だいこん いた 大根の炒め物			にんじん さやいんげん	だいこん	さとう	油 ごま油 ごま			
		ばんかん 晩柑				ばんかん					
9	金	こめこ 米粉パン 牛乳		牛乳			こめこパン		603	23.8	
		さら 皿うどん(いかなし)	ぶたにく ちくわ		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			
		ちゅうかいた 中華炒め(ナッツなし)	ベーコン		にんじん さやいんげん	たまねぎ	さとう	油			
12	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		603	22.4	
		すきやき	ぎゅうにく やきどうふ		にんじん	こんにやく たまねぎ はくさい ねぶかねぎ	マロニー さとう	油			
		やさい 野菜のごまあえ				キャベツ きゅうり もやし	さとう	ごま			
13	火	たけのこごはん	とりにく うすあげ		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ	ごはん さとう	油	641	31.7	
		ぎゅうにく 牛乳		牛乳							
		つみれ汁	☆とびうおボール		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ					
		さばのソース煮	☆さば			しょうが	でんぷん さとう	油			
14	水	パーカーハウスパン 牛乳		牛乳			パーカーハウスパン		638	28.5	
		こめこ どうにゅう 米粉と豆乳のシチュー	とりにく ベーコン どうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも こめこ	油			
		にこ 煮込みハンバーグ	☆こくさんミートハンバー グ				さとう でんぷん				
		ゆでキャベツ				キャベツ					
15	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		648	22.8	
		ごもくまめ 五目豆	ぶたにく だいず あげかまぼこ		こんぶ	にんじん	ごぼう グリンピース	じゃがいも さとう			油
		やさい 野菜のひじきあえ			☆しそあじひじき	にんじん	キャベツ きゅうり				
		れいとう 冷凍みかん					みかん				
16	金	しょう 小コッペパン 牛乳		牛乳			しょうコッペパン		603	23.9	
		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			
		カラフルサラダ			ブロッコリー にんじん	きゅうり とうもろこし	さとう	油			

◎食材材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材材料は、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 ☆は加工品です				えいようか				
			おもにからだをつくるものになる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (さいろのたべもの)	エネルギー Kcal	たんぱく質 g				
19	月	運動会振替休日 (運動会が雨天延期になった場合も給食はありません。お弁当持参となります。) <small>うんどうかい うてんえんき ぼあい きゅうじょく べんどうじさん</small>									
20	火	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん		627	24.9		
		豆腐のみそ汁	☆れいとうとうふうすあげ みそ		こまつな ねぎ						
		鶏肉のさっぱり煮	とりにく			しょうが たまねぎ	さとう				
		荳わかめのきんぴら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく	さとう 油				
21	水	コッペパン 牛乳		牛乳		コッペパン		611	31.0		
		卵スープ	ベーコン たまご		にんじん パセリ	たまねぎ	でんぷん				
		あじフライ	☆あじフライ				油				
		野菜ソテー	☆とりささみ		こまつな	キャベツ とうもろこし	油				
22	木	ポークカレーライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	ごはん じゃがいも	油	618	18.9	
		牛乳		牛乳							
		ごまドレッシングサラダ				きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう 油 ごま				
23	金	パン 牛乳		牛乳		パン		600	24.2		
		レンズ豆のスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	レンズまめ じゃがいも			油	
		ラビオリのトマト煮	ぶたにく		ピーマン トマト	たまねぎ	☆ラビオリ			オリーブ油	
26	月	運動会予備日の振替休日 (学校がある場合も給食はありません。お弁当持参となります。) <small>うんどうかい よびび ふりかえきゅうじつ がっこう ぼあい きゅうじょく べんどうじさん</small>									
27	火	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん		659	23.9		
		うま煮	とりにく あげかまぼこ		にんじん	こんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう			油	
		千草焼(卵焼き)	☆ちぐさやき								
		野菜のおかか炒め	かつおぶし うすあげ		にんじん	キャベツ もやし	さとう			ごま油	
28	水	コッペパン 牛乳		牛乳		コッペパン		635	28.4		
		ごぼうのクリームスープ	とりにく ベーコン	スキムミルク	にんじん パセリ	ごぼう たまねぎ	こむぎこ			マーガリン	
		焼肉サラダ	ぶたにく		にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり	さとう			油 ごま油	
29	木	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん		629	26.5		
		ぬっぺ	とりにく あつあげ		にんじん	ごぼう れんこん だいこん しいたけ こんにやく	さといも さとう			でんぷん	油
		小魚とアーモンドの炒り煮	☆にぼし				さとう			アーモンド	
		きゅうりのピリッとづけ				きゅうり					
30	金	黒砂糖パン 牛乳		牛乳		くろざとうパン		662	27.4		
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ キャベツ にんにく	じゃがいも			マカロニ	油
		スパイシーチキン	とりにく			にんにく	でんぷん			油	
		ひよこ豆とコーンのソテー				とうもろこし えだまめむきみ	ひよこまめ			油	
5月5日は「端午の節句」 端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとはあまり縁起の良くない日でした。 そこで、災いをはらうために「しょうぶ」や「よもぎ」を用いていました。のちに、それが日本に伝わり、しょうぶ湯の風習が生まれ、この日には、ちまきやかしわもちを食べます。給食では、5月1日にかしわもちを実施します。							栄養価平均	622	25.1 16%		
							栄養価基準	650	エネルギーの 13~20%		