








日	曜日	こんだてめい 献立名	あかなかま 赤の仲間 ちにく 血や肉になる	きなかま 黄の仲間 なつちからもと 熱や力の元になる	みどりなかま 緑の仲間 からだちようしととの 体の調子を整える	ひとこと
7	火	ご飯 みそ汁(大根と油揚げ) 白身魚フライ なすと豚肉のみそ炒め	牛乳 油揚げ みそ こんぶ 豚肉	米 強化米 三温糖 サラダ油 米油	だいこん にんじん なす 玉ねぎ ピーマン にんにく	GWが終わりました。「早寝・早起き・朝ごはん」で登校して下さい。
8	水	ご飯 スープカレー コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 うずら卵 	米 強化米 じゃがいも 無塩バター サラダ油	かぼちゃ なす にんじん 玉ねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり にんにく	昨年登場し、もはや人気のメニューです。サラダも食べて下さいね。
9	木	親子うどん 森高牛乳 ポテトとウインナーのソテー	鶏肉 たまご 油揚げ なんと こんぶ 森高牛乳 ウインナー	パックうどん 三温糖 フライドポテト 無塩バター サラダ油	にんじん 玉ねぎ 生しいたけ 長ねぎ ホールコーン	今月の地産産の牛乳は、毎週木曜日になります。1本を5人で紙コップに注いで飲んでください。あなたは、どの牛乳が好きですか？
10	金	ご飯 みそ汁(きゃべつ) 鶏肉のパーキョーソースかけ ジャージャー豆腐	牛乳 みそ こんぶ 鶏肉 生揚げ 豚肉 赤みそ	米 強化米 ごま油 三温糖 	キャベツ にんじん 玉葱 ねぎ レモン汁 たけのこ ピーマン にんにく 生姜 りんごピューレ	
13	月	ご飯 みそ汁(卵とホウレン草) 赤魚のホイル焼き きんぴらごぼう	牛乳 たまご こんぶ みそ あかうお 赤みそ 豚肉	米 強化米 マヨネーズ 三温糖 ごま油 いりごま 米油	ほうれん草 生しいたけ 玉ねぎ しめじ ピーマン にんじん ごぼう 干しいたけ	赤魚のホイル焼きは玉ねぎ、しめじ、ピーマンを炒め、赤みそ、三温糖、マヨネーズで味付けをし、炒めた野菜と混ぜ、魚にかけてホイルで包み、焼きました。
14	火	食パン りんごジャム 中華スープ チキン南蛮 ビーフンサラダ	牛乳 たまご ベーコン 鶏肉 わかめ むきえび いか	食パン でんぷん 上新粉 ごま油 三温糖 コーンスターチ ビーフン	ホールコーン 干しいたけ ねぎ キャベツ おろしりんご アップルクォーター	給食は1日の1/3の量の栄養を取るように考えていますが、給食を残したりすると、取りきれないことがあります。家庭でも不足した分を補うようにしてください。
15	水	ご飯 中華丼 きのこのみそ汁 元気ヨーグルト	牛乳 豆腐 みそ こんぶ 豚肉 いか むきえび うずら卵 元気ヨーグルト	米 強化米 でんぷん ごま油	しめじ えのきたけ にんじん 玉葱 はくさい たけのこ 干しいたけ きくらげ	
16	木	野菜醤油ラーメン あつけし極みるく スコッチエック	豚肉 チャーシュー なんと うずら卵 あつけし極みるく スコッチエック	パックラーメン 米油	メンマ にんじん もやし はくさい ほうれん草 にんにく	
17	金	ご飯 みそ汁(とろろ) 焼き魚(ほっけ) トマト肉じゃが	牛乳 とろろ昆布 豆腐 みそ こんぶ ほっけ 豚肉	米 強化米 じゃがいも 三温糖 米油	ねぎ トマトダイス にんじん 玉ねぎ いんげん	とろろはみそ汁の中に入れて、混ぜて食べて下さい。
20	月	ご飯 にらと卵のスープ 野菜マーボー 焼きギョーザ	牛乳 たまご 豚肉 赤みそ ぎょうざ	米 強化米 でんぷん ごま油 米油	にら 玉ねぎ なす にんじん だいこん ねぎ 生姜 にんにく	焼きぎょうざは小2個・中3個になります。
21	火	炊き込みご飯 ふきのみそ汁 鶏のハーブ焼き ごぼうサラダ	ひじき 鶏肉 牛乳 油揚げ みそ こんぶ かに風味かまぼこ	米 麦 三温糖 マヨネーズ	ごぼう かんぴょう にんじん ふき ごぼうサラダ もやし キャベツ	春は山菜が豊富な時期です。ふきには食物せんいやミネラルが含まれています。
22	水	ご飯 みそ汁(きゃべつ) さんまのみぞれかけ 豚肉と大豆の煮物	牛乳 油揚げ みそ こんぶ さんま炭火烧 豚肉 丸天 サッポロ豆	米 強化米 三温糖 こんにやく 米油	キャベツ にんじん だいこん たけのこ 生しいたけ	大豆には「畑の肉」と呼ばれるほどの良質のたんぱく質が多く含まれています。
23	木	豚骨しょうゆラーメン 森高牛乳 厚巻卵ウインナー アップルクォーター	豚肉 なんと うずら卵 森高牛乳 厚巻卵ウインナー	パックラーメン ごま油 米油	メンマ にんじん もやし はくさい ねぎ ほうれんそう アップルクォーター にんにく	パック麺は6月から9月まで、お休みになります。ご了承ください。
24	金	ご飯 みそ汁(卵とホウレン草) 鶏のカレー風味焼き かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 たまご こんぶ みそ 鶏肉 豚肉	米 強化米 でんぷん 米油	ほうれん草 生しいたけ 玉ねぎ かぼちゃ	
27	月	ご飯 みそ汁(豆腐とまいたけ) さば味噌煮 切干大根煮	牛乳 豆腐 みそ こんぶ さば味噌煮 丸天 豚肉	米 強化米 三温糖	玉ねぎ まいたけ 切干し大根 にんじん	さばみそ煮は魚の中でも人気のメニューです。骨をよけて食べてね。
28	火	バターロールパン 千切り野菜スープ チキンとペンネのトマト煮 はんぺんフライ	牛乳 ベーコン こんぶ 鶏肉 はんぺんフライ	バターロールパン じゃがいも マカロニ 米油 サラダ油	キャベツ にんじん だいこん 玉ねぎ マッシュルーム	
29	水	ご飯 ハヤシ えだまめサラダ	牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム ささ身	米 強化米 じゃがいも 無塩バター	にんじん 玉ねぎ ホールコーン マッシュルーム トマトダイス だいこん きゅうり えだまめ	えだまめサラダはだいこん・きゅうり・えだまめ・ホールコーン・ささみをコールスロードレッシングであえています。
30	木	五目うどん 森高牛乳 きんとんパイ	鶏肉 うずら卵 油揚げ こんぶ 森高牛乳	パックうどん 三温糖 サラダ油	にんじん 玉ねぎ 生しいたけ ごぼう ほうれん草 ねぎ	
31	金	ご飯 みそ汁(豆腐ともずく) ミートローフ風 おかかあえ	牛乳 豆腐 もずく みそ こんぶ 豚肉 たまご 赤みそ 糸削り	米 強化米 パン粉 無塩バター 三温糖 いりごま	ねぎ 玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ もやし	

今月の栄養価

	小低学年 (1・2年)	小中学年 (3・4年)	小高学年 (5・6年)	中学校
エネルギー量 Kcal	633 (530)	690 (650)	753 (780)	818 (830)
たんぱく質 g	25.7 (21.8)	27.7 (26.8)	30.0 (32.2)	32.3 (34.2)

( )は基準量及び推奨量です。

都合により献立・材料等が変更する事がありますので、ご了承くださいませよう、お願いいたします。