

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょう			そのた ちようみりょう	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)	ぎょうじ そのた
			ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちようしを ととのえる			
1	水	こめ 米パン		こめパン			614	
		ぎゅうにゆう 牛乳	ぎゅうにゆう				26.5	
		や 焼きそば	ぶたにく あおのり	サラダあぶら ちゅうかめん	にんじん キャベツ	ソース こしょう	21.1	
		とうもろこしスープ	たまご	サラダあぶら でんぶん	しょうが ねぎ コーン こまつな	コンソメ しょうゆ しお	2.7	
2	木	ごもく 五目ごはん	とりにく あぶらあげ	こめ サラダあぶら さとう	ごぼう にんじん ほししいたけ えだまめ	しょうゆ さけ	682	こどものひ こんだて
		ぎゅうにゆう 牛乳	ぎゅうにゆう				31.8	
		さわら きいさよ 鱈の西京焼き	さわら みそ	さとう		しお	17.4	
		ごまあえ		すりごま さとう	ほうれんそう もやし	しょうゆ みりん	2.3	
		わかたけ 若竹汁	だしかつおぶし なると わかめ		にんじん たけのこ たまねぎ えのき	さけ しお しょうゆ		
		かしわもち 柏餅	あずき	じょうしんこ さとう		しお		
7	火	むぎ 麦ごはん		こめ むぎ			711	
		ぎゅうにゆう 牛乳	ぎゅうにゆう				21.9	
		ポークカレー	ぶたにく だっしふんにゆう	サラダあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん	あかワイン カレーこ こしょう カレールウ ケチャップ ソース	20.3	
		かいそう 海藻サラダ	くきわかめ とさかのり こんぶ わかめ ふのり		キャベツ にんじん コーン	げんえんわふう ドレッシング	2.0	
		とちおとめヨーグルト	せいにゆう だっしふんにゆう	さとう	いちごピューレ			
8	水	ふゆみずたんぼまい たんぼ米ごはん		こめ			628	おやまわ食の日 ラムサールふゆみず たんぼ米・米粉使用
		ぎゅうにゆう 牛乳	ぎゅうにゆう				26.9	
		モロのみそがらめ	モロ あつあげ あかみそ	こめこ サラダあぶら さとう	しょうが	しお さけ みりん	16.1	
		こんぶ 昆布漬け	こんぶ	ごま	キャベツ きゅうり	しお	2.3	
9	木	はなふ 花麩のすまし汁	だしかつおぶし	はなふ	にんじん えのき こまつな	しょうゆ しお		
		ちゅうかどん 中華丼(ごはん)		こめ			577	
		(具)	ぶたにく いか	サラダあぶら	にんじん たけのこ きくらげ はくさい チンゲンサイ	とりがらスープ さけ こしょう しょうゆ しお	21.5	
		ぎゅうにゆう 牛乳	ぎゅうにゆう				13.6	
		うま塩ねぎまんじゅう	ぶたにく だいた	さとう でんぶん こむぎこ こんにやくこ	ねぎ キャベツ なら にんにく しょうが	しおこうじ しお こしょう	2.0	
はるさめ 春雨スープ		はるさめ	にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな	とりがらスープ しお こしょう しょうゆ				
10	金	ツナサンド(丸パン)		コッペパン			586	
		(具)	ツナ	サラダあぶら	にんじん たまねぎ	しお こしょう マヨネーズ	23.5	
		ぎゅうにゆう 牛乳	ぎゅうにゆう				26.3	
		こんにやくサラダ		こんにやく	キャベツ きゅうり コーン	わふうドレッシング	3.3	
		チンゲン菜のスープ	ベーコン いとかまぼこ		えのき チンゲンサイ	スープストック しお しょうゆ こしょう		
13	月	ゆうきさいばいまい 有機栽培米ごはん		こめ			629	ゆうきさいばいまい 有機栽培米 使用
		ぎゅうにゆう 牛乳	ぎゅうにゆう				28.9	
		とりにく 鶏肉の照り焼き	とりにく	さとう		しょうゆ みりん	19.6	
		もやしの香味炒め	ぶたにく	サラダあぶら	しょうが にんにく もやし チンゲンサイ	トウパンジャン しお しょうゆ みりん	2.1	
14	火	こまつな なまお 小松菜と生揚げのみそ汁	だしにぼし なまあげ わかめ みそ		にんじん ねぎ こまつな			
		にらごはん	かつおぶし	こめ さとう ごま	にら あおな	しお	703	
		ぎゅうにゆう 牛乳	ぎゅうにゆう				28.0	
		きびなごのカリカリフライ	きびなご	じゃがいも でんぶん げんまいこ こめこパンこ さとう サラダあぶら	しょうが	しお	22.8	
		だいず いそに 大豆の磯煮	ひじき あぶらあげ だいず	サラダあぶら こんにやく さとう	にんじん	しょうゆ	2.7	
いなか じる 田舎汁	だしにぼし とりにく みそ	じゃがいも	にんじん ごぼう しめじ こまつな					
15	水	チャーハン	ぶたにく	こめ サラダあぶら さとう	にんじん ねぎ えだまめ	しょうゆ こしょう とりがらスープ しお	649	
		ぎゅうにゆう 牛乳	ぎゅうにゆう				22.9	
		あ 揚げぎょうざ	ぶたにく とりにく だいず	サラダあぶら さとう こむぎこ でんぶん	キャベツ なら たまねぎ しょうが	しょうゆ しお	22.4	
		ナムル		さとう ごまあぶら	ほうれんそう もやし にんじん	す しょうゆ	2.4	
		キムチのかき玉スープ	とうふ たまご こんぶだし かつおだし	はるさめ さとう でんぶん	だいこん ほししいたけ はくさい しょうが たまねぎ にんじん にんにく りんご なら	しお しょうゆ こしょう とうがらし とりがらスープ		
16	木	ふゆみずたんぼまい たんぼ米ごはん		こめ			613	ラムサール ふゆみずたんぼ米 使用
		ふりかけ	かつおぶし あおのり くのり	さとう でんぶん		しお みりん	23.6	
		ぎゅうにゆう 牛乳	ぎゅうにゆう				17.2	
		あまぎ たらの甘酢あんかけ	たら	でんぶん サラダあぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン	しお さけ しょうゆ す	1.6	
		ごもく 五目スープ	ハム	サラダあぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ もやし こまつな	とりがらスープ しお こしょう		
17	金	いちご米パン		こめパン	いちごピューレ		626	
		ぎゅうにゆう 牛乳	ぎゅうにゆう				24.5	
		ナポリタン	ウィンナー こなチーズ	スパゲティ サラダあぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ ピーマン	ケチャップ しお こしょう	21.4	
		かくぎ やさい 角切り野菜スープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん キャベツ コーン	スープストック しお こしょう	2.6	

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょう			そのた ちようみりょう	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) ししつ(g) えんぶん(g)	ぎょうじ そのた
			ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちようしを ととのえる			
20	月	ごはん		こめ			674	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				26.74	
		ドライカレー	ぶたひきにく だいずミート	サラダあぶら	たまねぎ にんじん プルーンピューレ ピーマン	カレーこ カレールウ ケチャップ	17.9	
		とうふ やさい 豆腐と野菜のスープ	とりにく とうふ たまご	でんぶん	にんじん ほししいたけ いら	さけ しお しょうゆ こしょう コンソメ	2.1	
		レモンゼリー		さとう	レモン			
21	火	有機栽培米ごはん		こめ			633	ゆうきさいばいまい 有機栽培米 しょうゆ 使用
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				26.9	
		しおや あじねぎ塩焼き	あじ	ごまあぶら	ねぎ	しお こしょう	17.1	
		き ぼ だいこん にも 切り干し大根の煮物	あぶらあげ	サラダあぶら さとう	にんじん きりぼしだいこん ほししいたけ	しょうゆ	1.9	
		しる じゃがいものみそ汁	だしにぼし みそ	じゃがいも	たまねぎ いら			
22	水	ごはん		こめ			633	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				23.8	
		しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ジャージャン豆腐	ぶたにく なまあげ あかみそ	サラダあぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン	しょうゆ オイスターソース トウバンジャン さけ しお こしょう	18.1	
		わかめスープ	わかめ	ごま	たまねぎ しょうが ねぎ	とりがらスープ しょうゆ しお	2.2	
		あんじん フルーツ杏仁	とうにゅう	みずあめ でんぶん	もも あんず			
23	木	ごはん		こめ			637	
		てづく 手作りじゃこふりかけ	じゃこ こんぶ かつおぶし	さとう ごまあぶら ごま		しょうゆ みりん	23.3	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				15.7	
		かめにく ピリ辛肉じゃが	ぶたにく	サラダあぶら じゃがいも しらたき さとう	ごぼう にんじん グリンピース	みりん しょうゆ いちみつがらし	2.4	
		たまご かんぴょうの卵とじ	だしかつおぶし たまご	でんぶん	かんぴょう いら	しょうゆ しお		
24	金	ちキン竜田サンド(丸パン)		コッペパン			678	
		(ちキン竜田)	とりにく	サラダあぶら こめこ	しょうが にんにく	しょうゆ さけ みりん こしょう	29.7	
		(ゆでキャベツ)			キャベツ	マヨネーズ	26.7	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				3.1	
		よくばりスープ	ベーコン あさり ぎゅうにゅう	じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン	しお こしょう コンソメ ペシャメルソース		
27	月	うん とう かい ふり かせ きゅう じつ 運 動 会 振 替 休 日						
28	火	有機栽培米ごはん		こめ			650	ゆうきさいばいまい 有機栽培米 しょうゆ 使用
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				26.5	
		かつおフライ	かつお	サラダあぶら こむぎこ パンこ		しお ソース	16.9	
		のりあえ	もみのり		こまつな もやし	しょうゆ	1.9	
		とんじる 豚汁	ぶたにく とうふ みそ	サラダあぶら じゃがいも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ			
29	水	有機栽培米ごはん		こめ むぎ			707	ゆうきさいばいまい 有機栽培米 しょうゆ 使用
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				28.7	
		とうふ マーボー豆腐	とうふ ぶたひきにく あかみそ	サラダあぶら でんぶん さとう	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん エリンギ いら	しょうゆ トウバンジャン	21.1	
		しゅうまい	ぶたにく	でんぶん さとう パンこ こむぎこ	たまねぎ しょうが	しお	2.0	
		パンサンスー	はるさめ さとう ごまあぶら		きゅうり もやし にんじん	す しょうゆ		
30	木	むぎ 麦ごはん		こめ むぎ			672	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				28.9	
		おやまし きんなつとう 小山市産納豆	なつとう			たれ からし	17.3	
		じゃがいものそばろ煮	とりひきにく	サラダあぶら じゃがいも つきこんにやく さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん	しょうゆ	2.0	
		とうふ 豆腐とわかめのみそ汁	だしにぼし とうふ わかめ みそ		にんじん しめじ ねぎ			
31	金	ココア揚げパン		コッペパン サラダあぶら		ココア	651	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				25.4	
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず	サラダあぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ トマトピューレ	ケチャップ しお	24.0	
		アスパラガスのサラダ			にんじん アスパラガス キャベツ コーン	イタリアン ドレッシング	2.4	
		オレンジ			オレンジ			

☆食材の変動等により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

☆学校給食のパンは、脱脂粉乳を使用しています。 ☆マヨネーズ、ハム、ベーコンは、卵・乳不使用です。

☆給食では、そば、生卵、生魚、生魚卵、生山芋、生肉、ピーナッツ、くるみ、カシューナッツ、キウイ、あわび、まつたけは使用しません。

5月平均エネルギー	646kcal	基準エネルギー	650kcal
たんぱく質	25.8g	たんぱく質	21.1~32.5g
脂質	19.7g	脂質	18.1~21.6g
塩分	2.3g	塩分	2.0g