

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			
1	木	たけのこごはん	あぶらあげ	こめ、サラダあぶら さとう	にんじん、たけのこ	さけ、しょうゆ	722	こどものひ こんだて
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				32.2	
		かつおのごまがらめ	かつお	サラダあぶら、さとう ごま	しょうが	さけ、しょうゆ みりん	18.6	
		おひたし			こまつな、もやし	しょうゆ	2.1	
		ゆばのすまし汁 ^{じる}	だしかつおぶし、ゆば		にんじん、えのき	さけ、しょうゆ しお		
		こどもの日ゼリー ^ひ	だいず	さとう	りんご			
2	金	しろ ^{しろ} 白インゲンロール	しろインゲンピューレ	コッペパン			695	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				26.7	
		じゃがいものトマトソース	ぶたにく、だいず チーズ	じゃがいも サラダあぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん トマト、えだまめ	しお、こしょう	24.6	
		やさい ^{やさい} 野菜スープ	ベーコン		にんじん、たまねぎ、キャベツ コーン、こまつな	コンソメ、しお こしょう	2.9	
7	水	ごはん		こめ			623	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				26.4	
		チンジャオロース	ぶたにく	サラダあぶら、さとう	にんにく、しょうが、にんじん たけのこ、しいたけ、ピーマン	オイスターソース、さけ、しお しょうゆ、とうばんじゃん	17.7	
		ポークシュウマイ	ぶたにく	こむぎこ、でんぶん さとう	たまねぎ、しょうが	しお	2.6	
		たまご ^{たまご} い ^{うみ} 卵入り海のお野菜スープ	かいそうミックス	でんぶん、はるさめ	にんじん、もやし	とりがらスープ しお、こしょう		
8	木	ごはん		こめ			597	おやまわ食の日 ^{しよく ひ} ラムサールふゆみず たんば米 ^{まい}
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				26.3	
		モロのみそがらめ	モロ、みそ	でんぶん、さとう サラダあぶら	しょうが	さけ、みりん	14.6	
		こんぶ ^づ 漬け	しおこんぶ		きゅうり、キャベツ、にんじん		2.0	
		はなふ ^{はなふ} 花麩のすまし汁 ^{じる}	かまぼこ とうふ	はなふ	にんじん、ほうれん草	しょうゆ、さけ しお		
9	金	こめ ^{こめ} 米パン		米パン			631	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				27.0	
		タンタンうどん	ぶたにく	うどん、ごまあぶら、ごま	にんにく、にんじん、しいたけ たまねぎ、ねぎ、チンゲンサイ	とりがらスープ しお、こしょう	26.2	
		ナムル		さとう、ごまあぶら	こまつな、にんじん、もやし	しょうゆ、す	2.7	
		かたぬ ^{かたぬ} 型抜きチーズ	チーズ					
12	月	むぎ ^{むぎ} 麦ごはん		こめ、むぎ			708	
		まめい ^{まめい} 豆入りチキンカレー	とりにく ミックスビーンズ	サラダあぶら、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん トマト、ブルーン	カレールウ、ソース こしょう	26.4	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				14.6	
		こんにやく ^い 入りサラダ		こんにやく	キャベツ、きゅうり、コーン	たまねぎドレッシング	1.7	
		けんさん ^{けんさん} 県産ヨーグルト	ヨーグルト					
13	火	ごはん		こめ			642	
		ふりかけ(のり香味) ^{こうみ}	のり	ごま、さとう		しょうゆ、しお	25.4	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				19.5	
		あまず ^{あまず} タラの甘酢あんかけ	タラ	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、トマト	コンソメ、す、 しょうゆ、ケチャップ	2.0	
14	水	レタスと卵のスープ	ベーコン、とうふ たまご	ごまあぶら	レタス	コンソメ、しお こしょう		
		むぎ ^{むぎ} 麦ごはん		むぎ、こめ			648	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				27.3	
		とうふ ^{とうふ} 、みそ、いた ^{いた} 豆腐の味噌炒め	ぶたにく、とうふ みそ		しょうが、にんにく、ねぎ、ピーマン にんじん、たけのこ、しいたけ	さけ、しょうゆ	17.0	
		ねぎまんじゅう	だいず、ぶたにく	こむぎこ	ねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、にら	しお、こしょう	1.9	
15	木	パンサンスー		はるさめ、さとう ごまあぶら	にんじん、キャベツ、もやし	す、しょうゆ		
		ごはん		はくまい			638	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				25.3	
		てつく ^{てつく} 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		しょうゆ、みりん	16.2	
		とりにく ^{とりにく} 鶏肉とがんもの煮物 ^{にもの}	とりにく、がんも	さとう	ごぼう、にんじん、だいこん	しょうゆ	2.5	
		じゃがいもとわかめのみそ汁 ^{しる}	だしにぼし、わかめ みそ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ			
16	金	フィッシュサンド(コッペパン)		コッペパン			706	
		(具)	しろみざかな(ホキ) だいず	パンこ、こむぎ		ソース	22.7	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				22.9	
		ボイルキャベツ			キャベツ		2.9	
		ミネストローネ	ベーコン、こなチーズ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、セロリ かんぴょう、トマト、パセリ	コンソメ、しお こしょう		
		レモンゼリー		さとう	レモン			

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			
19	月	ごはん		はくまい			647	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				28.3	
		アジのスタミナ焼き	アジ	ごまあぶら、さとう	にんにく、しょうが	しょうゆ	20.1	
		かわりきんぴら	ぶたにく	ごま、さとう、こんにやく	ごぼう、にんじん	しょうゆ	2.2	
		とうふ、たまご 豆腐と卵のスープ	とうふ、たまご		にんじん、しいたけ、ほうれんそう	しょうゆ、しお こしょう		
20	火	レタスチャーハン	ベーコン	こめ、むぎ、サラダあぶら	にんにく、ねぎ、レタス	しょうゆ、しお こしょう	646	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				23	
		ミニ春巻き	ぶたにく、だいず	こむぎ、はるさめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん	ちゅうかあじ、しお こしょう、しょうゆ	24.8	
		ブロッコリーのごま風味		さとう、ごまあぶら	ブロッコリー、にんじん	しょうゆ、す	2.6	
		ごもく 五目スープ	とりにく	サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、しいたけ もやし、チンゲンサイ	とりがらスープ しお、こしょう		
21	水	ごはん		こめ			681	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				24.2	
		とりにく、あつあ 鶏肉と厚揚げのケチャップソース	とりにく、あつあげ	こめこ、でんぶん サラダあぶら、さとう	しょうが	ケチャップ、ソース	21	
		のり あ 和え	のり		こまつな、もやし	しょうゆ	2.1	
		きぬ しる 絹さやのみそ汁	だしにぼし、みそ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ きぬさや			
22	木	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ			698	
		ポークカレー	ぶたにく	サラダあぶら、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん	カレールウ、ソース こしょう、ケチャップ	19.8	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				16.0	
		フルーツヨーグルト あ 和え	ヨーグルト	さとう	パイナップル、みかん、もも		2.2	
23	金	こめ 米パン		こめパン			607	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				27.1	
		わふう 和風スパゲティ	ハム、のり	スパゲティ	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム	しょうゆ、しお こしょう	19.5	
		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	にんじん、たまねぎ、しめじ コーン、パセリ	ベジamel	2.5	
26	月	うんどうかいふりかえび 運動会振替日						
27	火	むぎ 麦ごはん		むぎ、こめ			679	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				29.2	
		なっとう 納豆	なっとう			なっとうタレ、からし	18.3	
		じゃがいものそばろ煮	とりひきにく	しらたき、さとう	たまねぎ、にんじん	しょうゆ	2.1	
		キャベツとわかめのみそ汁 しる	だしにぼし、みそ あぶらあげ、わかめ		にんじん、キャベツ			
28	水	ごはん		こめ			660	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				24	
		ハンバーグきのこソース	ぶたにく、とりにく だいず	サラダあぶら、さとう	えのき、しめじ マッシュルーム	ケチャップ、ソース	14.9	
		こふきいも	あおのり	ごま、じゃがいも		しお、こしょう	2.3	
29	木	パスタ入り野菜スープ い やさい	ベーコン	マカロニ	にんじん、たまねぎ、キャベツ やさいミックス	しお、こしょう		
		ごはん		こめ			700	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				24.7	
		ししゃもフライ	ししゃも	サラダあぶら、こむぎ		ソース	24.9	
		おかかいため	あぶらあげ かつおぶし	サラダあぶら	にんじん、もやし、キャベツ	しょうゆ、しお	2.1	
30	金	とうふ、とり 豆腐と鶏のひき肉のスープ	とりにく、とうふ	はるさめ	しょうが、ねぎ、しいたけ にんじん、はくさい、ほうれんそう	コンソメ、しょうゆ しお、こしょう		
		くろ 黒パン	こくとう	コッペパン			657	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				27.9	
		チキンピーンズ	とりにく、だいず チーズ	じゃがいも	トマト、グリーンピース	コンソメ、しお ケチャップ	17.9	
		ゆで野菜サラダ やさい		こんにやく	ブロッコリー、カリフラワー コーン	わふうドレッシング	2.5	
31	土	アセロラゼリー		さとう	アセロラ、りんご			
		ごはん		こめ			659	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				25.9	
		チキンピーンズ	とりにく、だいず チーズ	じゃがいも	トマト、グリーンピース	コンソメ、しお ケチャップ	17.9	
		ゆで野菜サラダ やさい		こんにやく	ブロッコリー、カリフラワー コーン	わふうドレッシング	2.5	

☆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。

☆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　　659kcal

たんぱく質　25.9g

脂質　19.3g

塩分　2.3g

基準エネルギー　650kcal

たんぱく質21.1～32.5g

脂質　18.1～21.6g

塩分　2.0g