



日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
1 (月) 大		たきこみビビンバ	米 むぎ 酒 しょうゆ 油 しょうが にんにく ねぎ トウバンジャン ぶた肉 みりん にんじん ほうれんそう もやし しょうゆ 酢 さとう ラー油 ごま	熱量 568 kcal
		わかめスープ	けずり節 とり肉 とうふ わかめ ねぎ 塩 こしょう しょうゆ ごま油	蛋白質 28.6 g
		オレンジ	カラマンダリン	
2 (火) 大		ちゅうかおこわ	米 もち米 酒 しお しょうゆ 油 やきぶた にんじん たけのこ しいたけ ごま油 みりん ごま	熱量 610 kcal
		こいのぼりしゅうまい	とり肉 ぶた肉 たまねぎ えびのすり身 切り干し大根 干しいたけ ごま油 しょうが でんぷん 塩 こしょう はくさい えだまめ	蛋白質 25.7 g
		グリーンサラダ	キャベツ きゅうり にんじん コーン えだまめ しょうゆ 塩 こしょう	
		カルピスゼリーポンチ	カルピス ゼラチン ナタデココ パイン みかん かんてん はちみつ ワイン グラニュー糖	
8 (月) 大		はちみつパン	はちみつパン (たまご不使用)	熱量 601 kcal
		サラダスープ	とりガラ たまねぎ セロリ ベーコン とり肉 油 塩 こしょう レタス トマト	蛋白質 22.2 g
		ポテトのチーズソースかけ	じゃがいも 油 小麦粉 バター ハム ぎゅうにゅう 生クリーム 塩 こしょう ワイン チーズ パセリ	
9 (火) 大		ツナそぼろどん	米 むぎ 油 しょうが にんじん ツナ しょうゆ 砂糖 酒 みりん たまご ごま いんげんまめ	熱量 568 kcal
		みそけんちんじる	だし昆布 削り節 油 こんにゃく ごぼう にんじん 干しいたけ だいこん さといも 油揚げ 酒 しょうゆ こまつな ごま油	蛋白質 28.6 g
		かわちばんかん	かわちばんかん	
10 (水) 大		てりやきチキンとアスパラのスパゲッティ	スパゲッティ (たまご不使用) 油 にんにく とうがらし たまねぎ ベーコン ワイン 塩 しょうゆ こしょう とり肉 しょうが でんぷん みりん アスパラガス のり	熱量 567 kcal
		オニオンドレッシングサラダ	キャベツ にんじん きゅうり 切り干し大根 コーン 酢 塩 こしょう 油 砂糖 たまねぎ	蛋白質 26.6 g
		シュガーらぶく	焼きふ バター グラニュー糖	
11 (木) 大		むぎごはん	米 むぎ	熱量 568 kcal
		かきたまスープ	生揚げ ニラ たまねぎ 豚肉 にんにく しょうが 塩 こしょう 油 赤ピーマン 1/4カット しょうゆ 砂糖 砂糖 ごま油 でんぷん	蛋白質 28.6 g
		かきたまスープ	削り節 とうふ えのき 酒 みりん 塩 しょうゆ ねぎ でんぷん たまご	
12 (金) 大		わかめごはん	米 むぎ 炊き込みわかめ	熱量 580 kcal
		さばのしおやき	サバ(切り身) 塩 小麦粉	蛋白質 27.0 g
		きりぼりだいこんのにつけ	切り干し大根 油 にんじん 油揚げ 削り節 酒 みりん 砂糖 しょうゆ	
		みそじる	削り節 とうふ ねぎ わかめ 酒 みそ	
15 (月) 大		ビスキュイパン	子供パン (たまご不使用) はちみつ バター 砂糖 たまご 小麦粉 ラム酒 粉末アーモンド	熱量 597 kcal
		ポトフ	鶏がら ローリエ とり肉 ウィンナー じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー 酒 塩 こしょう しょうゆ	蛋白質 26.4 g
		コーンサラダ	キャベツ きゅうり にんじん コーン 油 酢 しょうゆ 塩 こしょう	
16 (火) 大		むぎごはん	米 むぎ	熱量 597 kcal
		あおなとじゃこのふりかけ	こまつな ちりめんじゃこ 酒 にんじん かつおぶし しょうゆ 砂糖 油	蛋白質 26.4 g
		とりてん	とり肉 しょうが にんにく 砂糖 しょうゆ 酒 小麦粉 でんぷん たまご 油	
		だんごじる	削り節 小麦粉 塩 油揚げ さといも にんじん ねぎ 干しいたけ みそ 酒	

\*献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。

◎イラストは、実際の給食と食材等が異なる場合がございますので、詳しい内容は【入っている食品】の欄をご覧ください。

今月26日(木)は、全校遠足のため給食はありません。雨天の場合も、ご家庭よりお弁当の準備をお願いします。



5月の給食費引落日 5/10(水)  
4・5月分

日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
17 (水)	<p>ごもくあんかけやしそば</p> <p>ぎゅうにゅう あんになんポンチ</p>	<p>ごもく あんかけやしそば</p> <p>あんになんポンチ</p>	<p>中華めん(たまご不使用) 油 しょうが にんにく ぶた肉 にんじん たけのこ たまねぎ もやし 干しいたけ 酒 砂糖 塩 こしょう うすらの卵 イカ キャベツ こまつな</p> <p>牛乳 ラム バニラエッセンス グラニュー糖 パイン缶 黄桃缶 みかん缶</p>	<p>熱量 585 kcal</p> <p>蛋白質 21.9 g</p>
18 (木)	<p>2年生のみなさんは さやむき体験をします</p> <p>かつおの しんたまソースかけ</p> <p>ぎゅうにゅう ごまあえ</p> <p>グリーンピースごはん</p> <p>とんじる</p>	<p>グリーンピースごはん</p> <p>かつおの しんたまソースかけ</p> <p>ごまあえ</p> <p>とんじる</p>	<p>米 だし昆布 酒 塩 油 グリンピース</p> <p>かつお しょうが しょうゆ でんぷん 油 たまねぎ にんにく 酒 砂糖 酢 しょうゆ こねぎ</p> <p>もやし こまつな にんじん 砂糖 しょうゆ 酒 ごま</p> <p>削り節 ごぼう にんじん じゃがいも とうふ 油揚げ こんにゃく ねぎ 油 酒 こまつな みそ</p>	<p>熱量 670 kcal</p> <p>蛋白質 21.0 g</p>
19 (金)	<p>ウイナーピラフ</p> <p>コーヒーぎゅうにゅう マカロニサラダ</p>	<p>ウイナーピラフ</p> <p>マカロニサラダ</p>	<p>米 むぎ パター ウイナー たまねぎ にんじん セロリ ピーマン 塩 こしょう ワイン しょうゆ コーン</p> <p>シェルマカロニ きゅうり にんじん コーン キャベツ ハム 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>熱量 670 kcal</p> <p>蛋白質 21.0 g</p>
22 (月)	<p>フライドポテト(カレー味)</p> <p>ぎゅうにゅう やさいとたまごの スープ</p> <p>チリコンカンドック</p>	<p>チリコンカンドック</p> <p>フライドポテト (カレーあじ)</p> <p>やさいとたまごの スープ</p>	<p>コッパン(たまご不使用) 油 パター 小麦粉 チーズ にんにく ぶた肉 ナツメグ オールスパイス チリパウダー たまねぎ セロリ 大豆 ワイン こしょう ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ</p> <p>じゃがいも 油 カレー粉 こしょう</p> <p>鶏がら 油 たまねぎ にんじん とり肉 コーン キャベツ パセリ ワイン 塩 こしょう しょうゆ たまご でんぷん パセリ</p>	<p>熱量 601 kcal</p> <p>蛋白質 28.8 g</p>
23 (火)	<p>むぎごはん</p> <p>ほっけのからあげ</p> <p>ぎゅうにゅう ぐだくさん みそしる</p>	<p>むぎごはん</p> <p>のりのつくだに</p> <p>ほっけのからあげ</p> <p>ぐだくさんみそしる</p>	<p>米 むぎ</p> <p>のり しょうゆ みりん 砂糖</p> <p>ほっけ(切り身) しょうゆ 酒 しょうが でんぷん 小麦粉 油</p> <p>削り節 だし昆布 油 こんにゃく ごぼう にんじん だいこん 油あげ とうふ 酒 みそ こまつな</p>	<p>熱量 680 kcal</p> <p>蛋白質 22.3 g</p>
24 (水)	<p>しおラーメン</p> <p>じゃがまるくん</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>しおラーメン</p> <p>じゃがまるくん</p>	<p>中華めん(たまご不使用) 豚骨 鶏がら 油 しょうが にんにく ぶた肉 にんじん きくらげ キャベツ もやし コーン こまつな ねぎ 酒 塩 こしょう しょうゆ ごま</p> <p>じゃがいも チーズ 塩 こしょう でんぷん たまご 油</p>	<p>熱量 585 kcal</p> <p>蛋白質 21.9 g</p>
25 (木)	<p>カレーライス</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>カレーライス</p> <p>かいそうサラダ</p>	<p>米 むぎ しょうが にんにく 油 小麦粉 たまねぎ にんじん じゃがいも ぶた肉 塩 こしょう 鶏がら カレー粉 ケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ</p> <p>海藻ミックス キャベツ きゅうり コーン こしょう しょうゆ 酢 砂糖 油</p>	<p>熱量 667 kcal</p> <p>蛋白質 28.8 g</p>
29 (月)	<p>セルフ チキンカツサンド</p> <p>チキンカツ</p> <p>キャベツ</p> <p>ぎゅうにゅう やさいスープ</p> <p>じぶんでパンにはきみます</p>	<p>セルフ チキンカツバーガー</p> <p>やさいスープ</p>	<p>バーガーパン(たまご不使用)</p> <p>とり肉 塩 こしょう ワイン 小麦粉 たまご みりん パン粉 油 しょうゆ ざらめ糖 ウスターソース 酒</p> <p>キャベツ 塩 こしょう</p> <p>鶏がら 油 ベーコン にんじん たまねぎ はくさい じゃがいも 塩 こしょう コーン</p>	<p>熱量 717 kcal</p> <p>蛋白質 28.8 g</p>
30 (火)	<p>とりめし</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>さといもの わふうコロック</p> <p>やさいと ひじきのサラダ</p>	<p>とりめし</p> <p>さといもの わふうコロック</p> <p>やさいと ひじきのサラダ</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>米 むぎ だし昆布 みりん しょうゆ 塩 とり肉 干しいたけ 糸こんにゃく ごぼう にんじん 酒 しょうゆ 砂糖</p> <p>さといも 油 とり肉 ねぎ 高野豆腐 酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう 小麦粉 たまご パン粉 油 中濃ソース</p> <p>サラダこんにゃく しょうゆ ひじき こまつな キャベツ 油 酢 こしょう 塩 しょうゆ 砂糖 ごま</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>熱量 601 kcal</p> <p>蛋白質 28.8 g</p>
31 (水)	<p>ナポリタン</p> <p>ぎゅうにゅう ポテチキンサラダ</p>	<p>ナポリタン</p> <p>ポテチキンサラダ</p>	<p>スパゲッティ(たまご不使用) オリーブオイル にんにく とうがらし たまねぎ ウイナー にんじん 塩 こしょう ウスターソース 中濃ソース トマトピューレ ケチャップ ピーマン チーズ</p> <p>じゃがいも にんじん キャベツ きゅうり コーン 塩 こしょう 酢 とり肉 ワイン ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>熱量 533 kcal</p> <p>蛋白質 28.8 g</p>

★5月18日(木)は、2年生のみなさんがグリーンピースのさやむき体験をします。来月には、1年生・3年生・5年生のみなさんが

食材と触れ合う体験活動をする予定です。感受性が豊かな小学生の時期に、実際に生の食材に触り、食事のお手伝いを体験することで、食への興味・関心も高まりますので、ご家庭でも是非お試しください。

