


日付	こんだてめい		ほくほく	カロリー(kcal) タンパク質(g) ししつ(g) 塩分(mg)	おもなざいりょう			行事等
					血やにくになる	体の調子をとのえる	力や熱のもとになる	
1 (水)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳		669 26.2 21.5 1.9	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく	こまつな キャベツ にんじん しいたけ たまねぎ えだまめ しょうが にんにく	こめ むぎ ごま さとう サラダあぶら	
2 (木)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	ほ	704 26.5 18.9 2	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう さわら みそ	たけのこ にんじん えだまめ こまつな キャベツ もやし ねぎ ひゅうがなつ	こめ むぎ さとう ごま	こどものひこんだて
7 (火)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	ほ	666 24.3 18.2 2.2	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	だいこん えのき またけ にんじん ごぼう こまつな たまねぎ	こめ むぎ さとう サラダあぶら こんにやく さといも	好き嫌い克服(きのこ)
8 (水)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	ほ	632 26.4 15.1 2.3	ぶたにく いか なると ぎゅうにゅう わかめ たまご	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン たけのこ えだまめ	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	
9 (木)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	ほ	648 22.2 21.7 1.4	ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ	キャベツ にんじん こまつな にんにく だいこん えだまめ	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま	
10 (金)	きなこあげパン	ぎゅうにゅう牛乳	ほ	723 25.1 25.4 2.4	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく	えだまめ にんじん こまつな キャベツ	パン さとう サラダあぶら じゃがいも はるさめ ごまあぶら	めあて
13 (月)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	ほ	647 27.6 15.2 2	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	アスパラ トマト たまねぎ にんにく かんぴょう にんじん キャベツ ホールコーン	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま じゃがいも	みやっこランチ
14 (火)	むぎいりごはんふりかけ	ぎゅうにゅう牛乳	ほ	672 26.5 23.5 1.9	ぎゅうにゅう とりにく だいず みそ さけ	しいたけ にんじん たけのこ えだまめ こまつな キャベツ もやし	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら さとう ごま	
15 (水)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	ほ	635 23.9 19 2.2	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご のり	たまねぎ ねぎ にんじん えだまめ こまつな キャベツ	こめ むぎ しらたき サラダあぶら さとう	
16 (木)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	ほ	648 24.4 18 1.8	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ みそ	こまつな にんじん キャベツ トマト だいこん ごぼう ねぎ こむぎこ	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま じゃがいも パンこ	トマトきゅうしよく
17 (金)	こめこパン チョコクリーム	ぎゅうにゅう牛乳	ほ	607 25.3 22.5 2.1	ぎゅうにゅう むきえび ベーコン だしふんにゅう チーズ カカオ	たまねぎ にんじん アスパラ マッシュルーム キャベツ こまつな ホールコーン	こめこパン さとう マカロニ サラダあぶら こむぎこ オリーブオイル	
20 (月)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳		694 26.1 25.7 2.2	ぎゅうにゅう とりにく ローズハム たまご	しょうが にんにく ねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん たけのこ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん サラダあぶら さとう ごまあぶら	
21 (火)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳		653 30.7 16.6 2.4	ぎゅうにゅう あじ とりにく とうふ とうにゅう みそ	もやし には にんじん ごぼう ねぎ だいこん レモン	こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら さといも さとう はちみつ	
22 (水)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	ほ	641 20 18 2.8	ぶたにく だしふんにゅう チーズ ぎゅうにゅう わかめ チーズ くきわかめ こんぶ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ ホールコーン	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも こんにやく	
23 (木)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳		681 30.9 21.3 2	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	にんにく だいこん こまつな にんじん ごぼう しょうが えだまめ	こめ むぎ さとう ごまあぶら サラダあぶら こんにやく ごま	
24 (金)	まるパン	ぎゅうにゅう牛乳	ほ	625 24.6 20.6 2.6	ぎゅうにゅう えび とりにく すけそうだら ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん トマト えだまめ	パン サラダあぶら じゃがいも パンこ でんぶん	
27 (月)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳		648 22.3 19.8 2.2	ぎゅうにゅう とりにく のり あぶらあげ みそ	ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ こまつな	こめ むぎ じゃがいも さとう	
28 (火)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	ほ	666 20.7 17.9 2.3	ぎゅうにゅう じゃこ すけそうだら とりにく とうふ あじ みそ	こまつな キャベツ にんじん かんぴょう ごぼう たまねぎ	こめ むぎ サラダあぶら パンこ じゃがいも こんにやく	
29 (水)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳		679 24.3 21.9 2.1	ぶたにく かたくちいわし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ トマト パセリ こまつな キャベツ	こめ むぎ サラダあぶら こむぎこ ごま パター	
30 (木)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	ほ	652 21.7 21.8 1.9	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく みそ だいず	もやし には にんじん だいこん ごぼう こまつな たまねぎ	こめ むぎ サラダあぶら ごま さとう こんにやく パンこ でんぶん	
31 (金)	ナン	ぎゅうにゅう牛乳	ほ	590 25.8 18.2 2.6	ぎゅうにゅう だいず ベーコン ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ トマト いちご ブロッコリー	ナン サラダあぶら じゃがいも	

* 栄養価は中学年のものです。
* 都合により献立を変更する場合があります。
* 献立表には主な材料を記載します。



5月分
平均値
中学年の給食1
食分の栄養摂取
基準値

エネルギー656kcal, タンパク質25.0g, 脂質20.0g, 塩分2.1g
エネルギー650kcal, タンパク質中央値26g, 脂質中央値18.1g, 塩分2.0以下
(タンパク質21.1g~32.5g) (脂質14.4g~21.6g)