

日付	こ ん だ て め い ※きゅうにゅうはまいにちつきます	加り-(kcal) 卵(個) しじょう(個)	お も な ざ い り ょ う					
			血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
2 (月)	むぎいりごはん とりにくとくだいすのみそいため おひたし のりかつおふりかけ	643 258 21.1 1.9	牛乳 大粒大豆	とり肉 みそ	しいたけ にんじん こまつな もやし	にんじん いんげん キャベツ	こめ でん粉 さとう	むぎ サラダ油
3~5	★★★★★★★★★ ゴールテンウィーク ★★★★★★★★★★							
6 (金)	こどものひこんだて たけのこごはん さわらのねぎみそやき ごまあえ かしわもち	663 27.2 20.5 1.6	あぶらあげ 牛乳	とり肉	たけのこ むき枝豆 キャベツ	にんじん ほうれんそう もやし	こめ さとう かしわもち	むぎ ごま
9 (月)	むぎいりごはん とりにくのからあげ からしあえ みそしる	638 29.9 20.4 2	牛乳 あぶらあげ 花かつお	とり肉 とうふ みそ	しょうが にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ	こめ でん粉 ごま	むぎ サラダ油
10 (火)	むぎいりごはん ハンバーグ(わふうおろしソース) ゆでやさいかむかむとんじる	652 27.6 20.3 2	牛乳 ぶた肉 まわかめ 花かつお	とり肉 とうふ みそ	だいこん キャベツ とうもろこし たけのこ ねぎ	えのきだけ にんじん こぼろ	こめ さとう 板こんにゃく	むぎ サラダ油
11 (水)	こめごはん チョコクリーム マカロニとアスパラのクリームに ゆでやさいか アゼロラゼリー	639 24.4 20.9 2.1	牛乳 ベーコン チーズ	むきえび 脱脂粉乳 とり肉	たまねぎ アスパラ グリーンピース こまつな とうもろこし	にんじん マッシュルーム キャベツ	米粉パン マカロニ 小麦粉	チョコ サラダ油 マーガリン
12 (木)	なめし しろみさかなのてりやき ゆでやさいか さつきじる	601 25.1 10.4 2.1	牛乳 花かつお	メルルーサ みそ	しょうが こぼろ キャベツ アスパラ	にんにく ねぎ にんじん	こめ さとう	むぎ ごま
13 (金)	ちゅうかどん たまごわかめのスープ レモンタルト	632 25.2 14.9 2.1	ぶた肉 なると わかめ	紫いか 牛乳 にわとり卵	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ	キャベツ にんじん ピーマン レモン	こめ サラダ油 でん粉 タルト	むぎ さとう 純正ごま油
16 (月)	みやっこランチ むぎいりごはん ぶたにくとみややさいかのため かんぴょうのごますあえ はるやさいかみそしる ミルクプリンいちごソース	623 26.8 15.1 1.8	牛乳 花かつお	ぶた肉 みそ	アスパラ たまねぎ かんぴょう キャベツ とうもろこし	トマト にんにく にんじん とうもろこし	こめ サラダ油 ごま プリン	むぎ さとう じゃがいも
17 (火)	むぎいりごはん アジフライ ごまあえ みそしる	646 30.2 18.2 2	牛乳 みそ とうふ	あじ わかめ 花かつお	ほうれんそう キャベツ ねぎ	にんじん	こめ 小麦粉 サラダ油 ごま	むぎ パン粉 さとう
18 (水)	コッペパン マーメイドジャム とりにくとやさいかのケチャップあえ かぶいりやさいかスープ	633 29.5 20.4 2.3	牛乳	とり肉	ピーマン たまねぎ もやし	にんじん キャベツ かぶ	パン ジャム サラダ油	さとう でん粉
19 (木)	むぎいりごはん ぶたにくのしょうがやき やさいかのにんにくしょうゆあえ よしのじる	640 25.7 22.4 1.9	牛乳 とり肉	ぶた肉 花かつお	しょうが キャベツ にんにく こまつな	もやし にんじん だいこん	こめ さといも	むぎ でん粉
20 (金)	セルフホットドッグ(パン・ウインナー・ポイルキャベツ) コーンチャウダー カレーミニフィッシュ	667 24.1 28.8 3	ウインナー ベーコン	牛乳	キャベツ たまねぎ パセリ	にんじん とうもろこし	パン じゃがいも 小麦粉	さとう マーガリン
23 (月)	むぎいりごはん ユーリンチー ナムル はるさめちゅうかさスープ	655 23.7 24.4 2.1	牛乳 ロースハム	とり肉	しょうが ねぎ キャベツ にんじん たけのこ	にんにく こまつな もやし	こめ 小麦粉 サラダ油 純正ごま油 ごま	むぎ でん粉 さとう
24 (火)	ポークカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト	627 19.7 17.8 2.6	ぶた肉 牛乳 チーズ	チーズ 海草サラダ	たまねぎ にんにく 粒とうもろこし	にんじん キャベツ	こめ サラダ油 こんにゃく	むぎ じゃがいも
25 (水)	セルフやさきそばパン トックスープ はちみつレモンゼリー	629 26 18.4 3.2	牛乳 紫いか にわとり卵	ぶた肉 とり肉	キャベツ にんじん しいたけ ねぎ	たまねぎ のり チンゲン菜	パン サラダ油 ゼリー	中華めん トック
26 (木)	むぎいりごはん さばのぶなかほし もやしソテー さつまじる	615 30.8 17.1 2.3	牛乳 とり肉 花かつお	さば とうふ みそ	もやし にら ごぼう	キャベツ にんじん だいこん	こめ サラダ油 さといも	むぎ 純正ごま油 板こんにゃく
27 (金)	むぎいりごはん セルフぶたどん あつやきたまご さっぱりあえ	632 23.7 19 2.3	牛乳 たまご焼き	ぶた肉 のり	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ	ねぎ むき枝豆 キャベツ	こめ しらたき白 さとう	むぎ サラダ油
30 (月)	むぎいりごはん しゅうまい ごますあえ いりとうふ	650 24.7 20.6 2	牛乳 とうふ	しゅうまい ぶた肉	ほうれんそう にんじん たまねぎ	キャベツ しいたけ むき枝豆	こめ しらたき白 ごま	むぎ さとう サラダ油
31 (火)	むぎいりごはん とりにくのつけこみやき いそべあえ みそしる	631 22.4 20.4 2.3	牛乳 のり わかめ みそ	とり肉 あぶらあげ 花かつお	ねぎ ほうれんそう たまねぎ	にんじん キャベツ	こめ ごま	むぎ さとう

※ 献立は場合により変更することがあります。
給食回数 19回、米飯給食15回、米粉パン1回、市産小麦使用2回

【5月の地産地消】
トマト きゅうり アスパラガス にんじん



今月の給食目標：じょうずに後片付けをしよう

★ 5月の平均値
エネルギー637kcal たんぱく質25.9g 脂質19.5g 塩分2.0g

★ 小学生(中学年)1人あたりの給食摂取基準
エネルギー650kcal たんぱく質26.0g 脂質19.6g 塩分2.0g