



給食予定献立表



日	曜日	こんだて名	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			おもに血や肉となり体を作るものとなる	おもに体の調子を整え病気をしないようにする	おもにエネルギーになり体を動かすものとなる	調味料類	kcal	g	g	g
1	水	たけのこごはん とんかつ ごまずあえ とうふとわかめのみそしる ミニまっちゃんむしケーキ ぎゅうにゅう	あぶらあげ ぶたにく とうふ わかめ しろみそ あかみそ とうにゅう ぎゅうにゅう	たけのこ キャベツ こまつな もやし に んじん ながねぎ ほししいたけ	しちぶつきまい さとう でんぶ ん パンこ あぶら さんおんとう いりごま すりごま むしパ ンミックス メールシロップ	さけ しょうゆ しお ちゅうの うソース す かつおぶし こ んぶ まつちや	580	26.4	19.5	2.4
2	木	ツナトースト とりとじゃがいものトマトに アルファベットスープ きよみオレンジ ぎゅうにゅう	まぐろフレーク はなまめ とう にゅう とりにく だいず ベー コン ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマ トかん トマトピューレー パセリ にんじ ん キャベツ チンゲンサイ きよみオレンジ	はいがしよくパン じゃがいも たまごなしマヨネーズ サラダ あぶら さんおんとう マカロニ	マスタード こしょう とりスー プ ケチャップ ちゅうのう ソース あかワイン しお し ろワイン うすくちしょうゆ	580	27.2	22.2	2.3
7	火	ジャンバラヤ とりのてりやき だいこんときゅうりのサラダ コーンスープ デコボン ぎゅうにゅう	ぎゅうにく だいず とりにく ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン にんじん マッシュ ルーム にんにく しょうが トマトかん だいこん きゅうり クリームコーン コー ン あおねぎ デコボン	しちぶつきまい サラダあぶら さとう さんおんとう はちみつ ごまあぶら いりごま はるさ め でんぶ	とりスープ しお こしょう ケ チャップ カレーこ チリパウ ダー しょうゆ みりん さけ うすくちしょうゆ す	527	21.5	14.6	2.6
8	水	ごもくうどん やきおにぎり ししゃもフライ からしあえ あまなつ ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ なた かつおぶし ししゃもフライ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ながねぎ ほししい たけ こまつな キャベツ もやし なつみ か	うどん しちぶつきまい いりご ま あぶら さとう	しょうゆ うすくちしょうゆ さ け みりん しお かつおぶし こんぶ マスタード	571	23.8	17.9	2.0
9	木	ごはん たくあんじゃこいため じゃがいものそばろに きゃべつとわかめのみそしる しらたまろみつきなこ ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく さつまあげ あぶら あげ わかめ あかみそ し ろみそ きなこ ぎゅうにゅう	たくあん にんじん たまねぎ ほししい たけ こんにやく さやいんげん キャベツ ぶなしめじ	しちぶつきまい いりごま ご まあぶら サラダあぶら じゃ がいも さんおんとう しらたま ろさとう でんぶ	さけ しょうゆ みりん かつ おぶし こんぶ	591	23.9	13.9	2.3
10	金	わかめごはん たらあまからソースかけ おかかあえ じゃがいもととうふのみそしる りんごかん ぎゅうにゅう	わかめ しらすほし またら かつおぶし とうふ あぶらあ げ しろみそ あかみそ ぎ ゅうにゅう	キャベツ にんじん もやし ぶなしめじ あおねぎ ほししいたけ りんごかん	しちぶつきまい いりごま こ め あぶら さんおんとう さ とう じゃがいも	さけ しょうゆ みりん こん ぶ かつおぶし	606	27.2	17.6	2.2
13	月	いわしのひつまぶし きりぼしだいこんサラダ きょうふうだんごじる デコボン ぎゅうにゅう	まいわし たまごやき とりにく しろみそ ぎゅうにゅう	おろししょうが きりぼしだいこん キャベ ツ にんじん だいこん ながねぎ こま つな ほししいたけ デコボン	しちぶつきまい でんぶ あ ぶら さんおんとう いりごま サラダあぶら ごまあぶら さ とう しらたま	さけ しょうゆ みりん す かつおぶし こんぶ うすくち しょうゆ	583	23.4	19.2	2.4
14	火	わふうボンゴレスパゲティ コーンサラダ やさいスープ ブルーベリーマフィン ぎゅうにゅう	あさり ベーコン とりにく とう にゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ にんにく こまつな キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう にんじん ほうれ んそう ブルーベリー	スパゲッティ オリーブゆ とう にゅうバター サラダあぶら さ とう じゃがいも むしパ ンミックス さんおんとう メールシ ロップ	しろワイン しょうゆ しお こ しょう す とりスープ うすく ちしょうゆ パニラエッセンス	543	21.7	16.1	2.3
15	水	ごはん ガーリックあじフライ ごまきゅうり とうふとわかめのみそしる みしょうかん ぎゅうにゅう	あじ とうにゅう とうふ わか め あぶらあげ しろみそ あ かみそ ぎゅうにゅう	おろしにんにく きゅうり ながねぎ ほし しいたけ みしょうかん	しちぶつきまい こむぎこ パ ンこ あぶら さとう いりごま	さけ しょうゆ す かつおぶ し こんぶ	576	27.0	19.9	1.7
16	木	こくとうパン アスパラシチュー ちばのやさしいサラダ バナナ ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう はなまめ なまクリーム ひ じき	たまねぎ にんじん マッシュルーム ア スパラガス キャベツ だいこん こまつ な コーン パナナ	こくとうパン じゃがいも パ ター コーンスターチ サラダ あぶら ごまあぶら さとう い りごま	とりスープ しろワイン しお こしょう ローリエ す しょう ゆ	628	24.0	21.0	1.6
17	金	チキンカレーライス だいずとごぼうのパリパリサラダ はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう	とりにく はなまめ だいず あ おのり ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ごぼう きゅうり キャベツ フロccoliリー	しちぶつきまい じゃがいも サラダあぶら でんぶ あぶ ら さんおんとう いりごま レ モンゼリー	あかワイン しお こしょう カレールウ チャツネ ウス ターソース しょうゆ ケ チャップ カレーこ す	633	20.6	15.3	1.5
21	火	とりごぼうめし いかのかりんとうあげ あおなごまずあえ だいこんとたまあげのみそしる みしょうかん ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ いか な まあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう えだまめ キャベツ こ まつな もやし だいこん えのきたけ あ おねぎ ほししいたけ みしょうかん	しちぶつきまい さとう でんぶ ん あぶら さんおんとう いり ごま すりごま	しょうゆ さけ みりん す かつおぶし こんぶ	573	28.8	20.2	2.2
22	水	カレーサンドパン ひたしあおまめ ミネストローネスープ デコボン ぎゅうにゅう	だいず チーズ あおだいず ひじき ベーコン あさり ぎ ゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ にんじん ぶなしめじ トマト ジュース トマトかん パセリ デコボン	はいがパン サラダあぶら さ とう マカロニ バター コー ンスターチ	カレールウ ケチャップ ちゅう のうソース ビザソース しょうゆ す とりスープ しろ ワイン しお こしょう	536	25.2	20.1	2.8
23	木	オムライス フロccoliリーサラダ クラムチャウダー ひとくちりんごゼリー ぎゅうにゅう	とりにく うすやきたまご あさ り ぎゅうにゅう とうにゅう は なまめ チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム え だまめ コーン フロccoliリー キャベツ きゅうり にんにく パセリ	しちぶつきまい サラダあぶら さとう じゃがいも マカロニ バター コーンスターチ ひとく ちゼリー	しろワイン ケチャップ しお こしょう パブリカ す うすく ちしょうゆ とりスープ	613	24.5	19.9	2.4
24	金	はなやかごはん カレーにくじゃが そらまめ きゃべつとわかめのみそしる ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ ぎゅう にゅう	たまねぎ にんじん こんにやく さやいん げん そらまめ キャベツ ぶなしめじ ほ ししいたけ	しちぶつきまい ごしきはなむ すび いりごま じゃがいも サ ラダあぶら さんおんとう	しょうゆ さけ みりん カ レーこ かつおぶし しお こ んぶ	549	22.6	14.8	2.7
27	月	ちやめし さけのレモンソース おひたし じゃがいもとたまねぎのみそしる フルーツかん ぎゅうにゅう	さけ あぶらあげ わかめ し ろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	レモンかじゅう こまつな キャベツ にん じん もやし たまねぎ ほししいたけ り んごかん ももかん みかんかん	しちぶつきまい でんぶ あ ぶら さんおんとう さとう じゃ がいも	しょうゆ さけ しお みりん こんぶ かつおぶし	569	23.9	16.0	2.3
28	火	ごもくあんかけやきそば たまごのスープ とうふドーナツ ぎゅうにゅう	ぶたにく いか あさり なた たまご とうふ きなこ ぎゅう にゅう	にんにく しょうが たけのこ はくさい た まねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ ながねぎ えのきたけ あおねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら サ ラダあぶら でんぶ むしパ ンミックス いりごま あぶら さとう	とりスープ うすくちしょうゆ オイスターソース さけ しお こしょう しょうゆ	545	25.2	21.4	2.3
29	水	ごはん わかさぎフリッター チョレギサラダ ごもくどうふ みしょうかん ぎゅうにゅう	わかさぎフリッター わかめ のり とうふ ミートボール ハ ム ほかでがい ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん レモンか じゅう おろしにんにく たけのこ たまね ぎ チンゲンサイ きくらげ しょうが に んにく みしょうかん	しちぶつきまい あぶら ごま あぶら さとう いりごま サラ ダあぶら さんおんとう でん ぶ	しょうゆ す しお コチュ ジャン さけ こしょう オイ スターソース とりスープ	610	26.1	23.5	2.0
30	木	チョコジャムサンド ポークビーンズ カリポリサラダ デコボン ぎゅうにゅう	だいず ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュ ルーム トマトかん トマトピューレー パ セリ キャベツ きゅうり コーン レモン かじゅう デコボン	コッペパン チョコクリーム はい がパン いちごジャム サラ ダあぶら じゃがいも さんお んとう コーンスターチ コー ンフレーク さとう	あかワイン とりスープ ケ チャップ ちゅうのうソース しょうゆ しお こしょう オー ルスパイス パブリカ うすく ちしょうゆ す	627	26.0	21.6	2.3
31	金	ごはん さばのソースに のりずあえ さつまもじる アンデスメロン ぎゅうにゅう	さば のり ぶたにく あぶらあ げ あかみそ しろみそ ぎ ゅうにゅう	しょうが ながねぎ こまつな もやし に んじん だいこん あおねぎ ほししい たけ メロン	しちぶつきまい さんおんとう さつまも	みりん さけ しょうゆ ウ スターソース す かつおぶし こんぶ	639	24.7	24.8	2.0

今月の目標 じゅんび あとかたづ じょうず **準備や後片付けを上手にしよう** 中学年平均 584 24.7 19.0 2.2

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。 ※裏面に今月の使用食材の主な産地を掲載してありますので、ご参照ください。
 学校給食摂取基準(中学年):エネルギー 650kcal、たんぱく質※21~32.5g、脂質※ 14.4~21.6g、食塩相当量 2g未満
 ※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%
 5月1日(水)は子どもの日と八十八夜の行事食です。子どもたちがすくすくたけのこのように育ててくれることを願って、
 たけのこごはんを作ります。八十八夜は茶摘みの季節です。デザートは抹茶を使ったミニ蒸しケーキを作ります。

