



日	曜日	献立名	主に血や肉となり 体を作るものとなる		主に体の調子を整え 病気をしないようにする		主にエネルギーになり 体を動かすものとなる		その他 調味料類	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1	金	たけのこごはん ししゃものパリパリ揚げ かぼちゃの甘煮 なめこと大根の味噌汁 白玉あずき 牛乳	油揚げ 赤みそ 白みそ 小豆	ししゃも 牛乳	にんじん しその葉 か ぼちゃ こまつな	たけのこ 梅干し たいし なめこ ながねぎ	米 麦 三温糖 きょうさ の皮 白玉 きび砂糖	煎りこま 大豆油	こんぶ しょうゆ 酒 塩 かつおぶ し みりん	810	25.6	18.1	3.5
7	木	スパゲティナポリタン ポテトスープ ガーリックトースト ハーフ 牛乳	豚肉 ハム ベーコン 大豆	チーズ わかめ 牛乳	にんじん ビーマン トマ トピューレー こまつな	マッシュルーム たまねぎ にんにく セロリー	スパゲティ しやがいも コッペン	サラダ油 マーガリン	ケチャップ トマトソース こしょう 塩 白ワイン しょうゆ 豚鶏スープ パプリカ粉	803	33.8	26.3	4.0
8	金	厚揚げ入り豚キムチ丼 小松菜と油揚げ の煮びたし けんちん汁 オレンジ 牛乳	豚肉 あさり 生揚げ 油 揚げ	牛乳	にら こまつな にんじん	にんにく しょうが キム チ はくさい たまねぎ ながねぎ もやし ごぼう こんにやく ぶなしめじ えのきたけ オレンジ	米 麦 でんぶん 三温 糖 ちくわぶ	サラダ油 ごま油	酒 豆板醤 しょうゆ 塩 こしょう みりん かつおぶし	809	35.1	22.9	3.4
11	月	わかめピースごはん いかフライ さつま いも添え 味噌汁(キャベツ・揚・小松菜 う ぐいすきな粉まめ 牛乳	いか 卵 油揚げ 赤み そ 白みそ 大豆 きな 粉	わかめ 牛乳	こまつな	グリーンピース キャベツ	米 麦 小麦粉 パン粉 さつまいも 砂糖	煎りこま 大豆油	こんぶ 酒 白ワイン こしょう 中 濃ソース かつおぶし	805	35.2	19.9	3.6
12	火	ホットドッグ アスパラと豆のシチュー ブ ロッコリーとパプリカの白みそごま和え バ ナナ 牛乳	ウインナー とり肉 あさ り ひよこまめ 豆乳 白 みそ かつおぶし	牛乳 生クリーム チー ズ ちりめんじゃこ	にんじん アスパラガス 赤ピーマン ブロッコリー	キャベツ たまねぎ パ ナナ	コッペン しやがいも 小麦粉 三温糖	サラダ油 バター 煎りこ ま すりこま	ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう ローリエ 豚鶏スープ しょうゆ み りん	802	33.9	35.1	3.8
13	水	五穀ごはん あさりとひじきの佃煮 あじフ ライ 豚汁 パイナップル 牛乳	あさり あじ 豚 豚肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	ひじき 牛乳	にんじん	しょうが キャベツ ごほ う だいこん ながねぎ パイン	米 麦 五穀米 三温糖 小麦粉 パン粉 じゃが いも	煎りこま すりこま 大豆 油	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう 中濃ソース かつおぶし	828	37.6	24.7	3.1
小中学校体育大会													
14	木	ジャージャー麺 わかめスープ いもいりき なご蒸しパン 牛乳	豚肉 大豆 豆みそ 赤 みそ 豆腐 なたまき 粉 卵 豆乳	わかめ 生クリーム 牛 乳	にんじん	たまねぎ 干しいたけ ながねぎ しょうが にん にく きゅうり	中華めん 三温糖 でん ぶん むしパンミックス さつまいも 砂糖	サラダ油 ごま油 煎り こま	豆板醤 甜麺醤 酒 みりん しょう ゆ 豚鶏スープ 塩 こしょう ペー キングパウダー	816	34.8	22.8	3.3
15	金	カレーピラフのクリームソースがけ オニオ ンコンソメスープ フルーツポンチ 牛乳	豆乳 とり肉 えび いか あさり ベーコン	生クリーム 牛乳	にんじん 赤ピーマン ピーマン	たまねぎ ぶなしめじ にんにく セロリー みかん 缶 もも缶 パイン缶 レ モン果汁	米 麦 小麦粉 じゃが いも カクテルゼリー 砂 糖	サラダ油 バター	豚鶏スープ ターメリック カレー粉 白ワイン 塩 こしょう 酒 しょうゆ コンソメ 赤ワイン	805	27.4	23.1	4.0
18	月	ごはん いわしとトマトのオーブン焼き フ ロココリーのごま和え シーフードと豚肉の カレースープ オレンジ 牛乳	まいわし 豚肉 えび あ さり ひよこまめ	生クリーム 牛乳	にんじん トマト さい いんげん ブロッコリー こ まつな トマトかん	たまねぎ ぶなしめじ しょうが にんにく えだ まめ かわちばんかん	米 麦 しやがいも	オリーブ油 マヨネーズ すりこま 煎りこま	こしょう 白ワイン 粗マスタード 塩 しょうゆ みりん カレー粉 ウス ターソース カレーパウダー 豚鶏スー プ	804	33.7	23.2	2.6
修学旅行①													
19	火	ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) 中華卵 スープ 黒みつきなこ白玉 牛乳	豚肉 豆みそ 卵 きな 粉	牛乳	にんじん ビーマン	キャベツ ながねぎ しょう が にんにく はくさい コーン	米 麦 三温糖 でんぶ ん 白玉 黒砂糖	サラダ油 ごま油	豆板醤 甜麺醤 酒 塩 こしょう 薄口しょうゆ 豚鶏スープ	805	34.9	22.0	3.3
修学旅行②													
20	水	ごはん 鮭のポテトサラダ焼き キャベツ のごま和え 生揚げとえのきの味噌汁 ココ ア豆乳プリン 牛乳	さけ 生揚げ 白みそ 赤みそ 豆乳	牛乳	こまつな にんじん	コーン キャベツ もやし えのきたけ ながねぎ	米 麦 じゃがいも 三温 糖 プリンの素	マヨネーズ ごま油 練り ごま すりこま	白ワイン こしょう 乾燥バセリ しょう ゆ 塩 かつおぶし	851	35.3	24.8	2.7
修学旅行③													
21	木	アップルトースト ポークビーンズ わかめ サラダ アセロラゼリー 牛乳	大豆 豚肉 あさり ベー コン	わかめ 牛乳	にんじん トマト缶	りんご缶 たまねぎ セロ リー グリーンピース キャ ベツ きゅうり アセロラ ジュース	食パン グラニュー糖 砂糖 じゃがいも 三温 糖 クールゼリー	バター サラダ油 ごま 油 煎りこま	赤ワイン シナモン ケチャップ 薄 口しょうゆ 塩 チリパウダー 豚鶏 スープ 酢	808	34.7	29.2	2.9
修学旅行代休													
22	金	キムタクごはん 手作りしゅうまい きゅうり のナムル 味噌汁(とうふ・わかめ・ねぎ) バナナ 牛乳	豚肉 豆腐 赤みそ 白 みそ	ひじき わかめ 牛乳	にんじん こまつな	キムチ ながねぎ たくあ ん しょうが たまねぎ きゅうり もやし パナナ	米 麦 パン粉 三温糖 でんぶん しゅうまいの 皮 砂糖	サラダ油 ごま油 煎り こま	しょうゆ 酒 豆板醤 塩 こしょう 薄口しょうゆ 酢 かつおぶし	809	28.3	26.2	3.3
25	月	ごはん 高野豆腐の揚げ煮 梅おかか和 え 中華コーンスープ オレンジ 牛乳	とり肉 凍り豆腐 かつお ぶし 豆腐 卵	牛乳	にんじん ビーマン 赤 ピーマン こまつな	たまねぎ 干しいたけ キャベツ もやし 梅干し はくさい クリームコーン しょうが オレンジ	米 麦 しやがいも びん ぶん 砂糖	大豆油 ごま油	しょうゆ みりん 酒 かつおぶし こ しょう 薄口しょうゆ 塩 豚鶏スー プ	832	32.5	22.1	3.4
26	火	カレーパン 野菜ポトフ きゃべつスパゲッ ティンター はちみつレモンゼリー 牛乳	豚肉 ウインナー うずら 卵 ベーコン あさり	牛乳	にんじん どうがらし	にんにく しょうが たま ねぎ だいこん キャベツ	パン パン粉 じゃがいも スパゲティ レモンゼ リー	サラダ油 大豆油 バ ター	赤ワイン 塩 こしょう カレーパウ ダー ケチャップ ウスターソー ス しょうゆ ガラムマサラ マサラ マイルド ターメリック 薄口しょう ゆ 豚鶏スープ 白ワイン 昆布茶	768	27.6	35.6	3.5
27	水	ごはん じゃがいものみそグラタン 小松 菜のわかめ和え 豆腐のとろみスープ オ レンジ 牛乳	ベーコン あさり 豆乳 花豆 白みそ かつおぶ し 豆腐 卵	牛乳 チーズ わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ コー ン たけのこ しょうが オレンジ	米 麦 じゃがいも 小麦 粉 三温糖 でんぶん	サラダ油 バター	塩 こしょう 豚鶏スープ しょうゆ みりん 薄口しょうゆ 酒	830	29.5	28.0	3.2
28	木	五目焼きそば わかさぎのフリッター き のことックの卵スープ りんごゼリー(手作 り) 牛乳	豚肉 なたまき 卵 あさり	あおのり わかさぎフリ ッター 牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ もや し ぶなしめじ えのきた け 干しいたけ なが ねぎ りんごジュース り んご缶	中華めん トック でんぶ ん クールゼリー	サラダ油 大豆油	塩 こしょう 焼きそばソース 中濃 ソース ウスターソース しょうゆ 酒 かつおぶし こんぶ	803	32.6	27.5	3.3
29	金	中華丼 春雨スープ フルーツ杏仁 牛乳	豚肉 いか えび なたま き うずら卵 あさり ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	干しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい なが ねぎ しょうが にんにく みかん缶 パイン缶 も も缶	米 麦 砂糖 でんぶん はるさめ 杏仁豆腐	サラダ油 ごま油	オイスターソース しょうゆ 酒 塩 こしょう 豚鶏スープ 薄口しょうゆ	855	35.9	19.2	4.1
平均										814	32.7	25.0	3.4

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。

学校給食摂取基準：エネルギー 830kcal、たんぱく質※27~41.5g、脂質※ 18.4~27.7g、食塩相当量2.5g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%

- ★13日(水)小中体育大会の出席者は弁当持参
- ★18日(月)~20日(水)3年生は修学旅行で給食なし
- ★20日(水)給食試食会 (1年生保護者対象)
- ★21日(木)3年生は代休



春のおいしさ グリンピース 5/11
この時季に出回る旬のグリンピースは
香りがある、最もおいしいといわれて
います。

