



Table with columns: 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 kcal, たんぱく質 g, 脂質 g, 食塩相当量 g. Rows include meals like ちゅうかちまき, ツナコーンパン, ごはん ジャージャー豆腐, etc.

☆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%

※2020年度版日本食品成分表は計算方法が変更されたため、2015年度版に比べエネルギー値が低く算出される傾向にあります。

端午の節句



端午の節句は、男の子の成長を祝う行事です。こいのぼりや武者人形を飾ったり、かしわもちやちまきを食べたりします。

かしわもちの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、あとつぎが絶えないようにとの願いがこめられています。

5月給食予定料理別献立表

マークで料理を表示し料理別に材料を記載してあります。			
1 (金)	<p>●ちゅうかちまき ▲ちくわのいそべあげ ■ハリハリづけ ◆みそワンダンスープ ▼かしわもち ○ぎゅうにゅう</p> <p>【エネルギー 567kcal】 【蛋白質 21.8g】 【脂質 14.4g】 【食塩相当量 2.5g】</p> <p>●もちごめ 鶏スープ やきぶた たけのこ ほししいたけ しょうが しょうゆ 塩 酒 さんおんとう みりん ごまあぶら グリンピース ▲ちくわ こむぎこ あおのり だいずあぶら ■きりぼしだいこん きゅうり にんじん たくあん 酢 しょうゆ さとう いりごま ◆ワンタン ぶたにく にんじん とうふ はくさい ながねぎ チンゲンサイ 鶏スープ 酒 みりん あかみそ しろみそ かつお・さばぶし ごまあぶら ▼かしわもち ○ぎゅうにゅう</p>	18 (月)	<p>●やながわどん ▲コロコロポテト ■みそしる ◆ひとくちぶどうゼリー ▼ぎゅうにゅう</p> <p>【エネルギー 624kcal】 【蛋白質 26.4g】 【脂質 20.6g】 【食塩相当量 2.1g】</p> <p>●こめ ぶたにく ごぼう たまねぎ にんじん あおねぎ しらたき サラダあぶら しょうゆ さんおんとう 酒 みりん 塩 たまご こまつな でんぶん ▲じゃがいも だいず でんぶん だいずあぶら 塩 あおのり ■とうふ ながねぎ あぶらあげ えのきたけ わかめ しろみそ あかみそ かつお・さばぶし こんぶ ◆ぶどうゼリー ▼ぎゅうにゅう</p>
7 (木)	<p>●ツナコーンパン ▲スパゲッティナポリタン ■カリポリサラダ ◆オレンジ ▼ぎゅうにゅう</p> <p>【エネルギー 595kcal】 【蛋白質 23.6g】 【脂質 19.1g】 【食塩相当量 2.3g】</p> <p>●パン ツナフレーク コーン マヨネーズ こしょう 乾燥パセリ ▲スパゲッティ ぶたにく ハム たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく ケチャップ トマトかん さとう しょうゆ 塩 こしょう 赤ワイン サラダあぶら ■コーンフレーク キャベツ きゅうり にんじん しょうゆ 酢 サラダあぶら さとう ごまあぶら ◆オレンジ ▼ぎゅうにゅう</p>	19 (火)	<p>●コッペパン ▲タンドリーチキン ■かいそうサラダ ◆コーンポタージュ ▼パナナ ○ぎゅうにゅう</p> <p>【エネルギー 646kcal】 【蛋白質 29.5g】 【脂質 26g】 【食塩相当量 2.4g】</p> <p>●コッペパン ▲とりにく 塩 こしょう しょうゆ 白ワイン おろしにんにく おろししょうが カレーこ チリパウダー ■かいそう ミックス キャベツ きゅうり にんじん サラダあぶら ごまあぶら 酢 しょうゆ さとう たまねぎ いりごま ◆ハム にんじん たまねぎ じゃがいも クリームコーン コーン サラダあぶら 塩 こしょう 白ワイン 鶏スープ ぎゅうにゅう はなまめ なまクリーム コーンスターチ バター 乾燥パセリ ▼パナナ ○ぎゅうにゅう</p>
8 (金)	<p>●ごぼん ▲ジャージャーどうふ ■サンラータン ◆りんご ▼ぎゅうにゅう</p> <p>【エネルギー 649kcal】 【蛋白質 28.5g】 【脂質 24g】 【食塩相当量 2.1g】</p> <p>●こめ ▲なまあげ とりにく だいず たけのこ たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが サラダあぶら まめみそ あかみそ オイスターソース みりん 酒 さんおんとう しょうゆ 豆板醤 でんぶん ごまあぶら グリンピース ■ハム にんじん たけのこ こまつな えのきたけ ながねぎ きくらげ 塩 こしょう しょうゆ 酒 たまご でんぶん 酢 鶏スープ かつお・さばぶし ◆りんご ▼ぎゅうにゅう</p>	20 (水)	<p>●ごぼん ▲あじフライ ■うめおかかあえ ◆とんじる ▼メロン ○ぎゅうにゅう</p> <p>【エネルギー 587kcal】 【蛋白質 27.5g】 【脂質 17.1g】 【食塩相当量 1.9g】</p> <p>●こめ ▲あじ 塩 こしょう 酒 こむぎこ パンこ だいずあぶら 中濃ソース ■ほうれんそう キャベツ もやし にんじん しょうゆ さとう みりん うめぼし かつおぶし ◆ぶたにく サラダあぶら ごぼう だいこん にんじん じゃがいも とうふ こんにゃく ながねぎ かつお・さばぶし こんぶ 酒 あかみそ しろみそ ▼メロン ○ぎゅうにゅう</p>
11 (月)	<p>●ごぼん ▲チキンみそカツ ■ごまあえ ◆ぐだくさんみそしる ▼きよみオレンジ ○ぎゅうにゅう</p> <p>【エネルギー 610kcal】 【蛋白質 25.3g】 【脂質 18.7g】 【食塩相当量 1.9g】</p> <p>●こめ ▲とりにく おろししょうが おろしにんにく しょうゆ みりん あかみそ こむぎこ パンこ だいずあぶら ■ほうれんそう キャベツ もやし にんじん しょうゆ みりん さとう いりごま すりごま ◆にんじん ごぼう じゃがいも なまあげ こんにゃく ながねぎ ぶなしめじ こまつな あかみそ しろみそ 酒 かつお・さばぶし こんぶ ▼きよみオレンジ ○ぎゅうにゅう</p>	21 (木)	<p>●なめしおにぎり ▲タンタンメン ■きびなごのかりかりフライ ◆チョコレギサラダ ▼れいとうみかん ○ぎゅうにゅう</p> <p>【エネルギー 586kcal】 【蛋白質 23g】 【脂質 17.4g】 【食塩相当量 2g】</p> <p>●こめ なめしの素 いりごま ▲ちゃんぽんめん ぶたにく だいず しょうが にんにく にんじん もやし たけのこ チンゲンサイ ながねぎ きくらげ サラダあぶら 鶏スープ あかみそ しょうゆ オイスターソース 酒 みりん こしょう 豆板醤 ねりごま すりごま かつお・さばぶし ■きびなごかりかりフライ だいずあぶら ◆わかめ キャベツ きゅうり コーン にんじん 酢 しょうゆ さとう ごまあぶら 塩 おろしにんにく コチュジャン レモンかじゅう いりごま かんこくおり ▼れいとうみかん ○ぎゅうにゅう</p>
12 (火)	<p>●しょくパン ▲チョコ&ホワイト ■とりとアスパラのシチュー ◆ひじきサラダ ▼パナナ ○ぎゅうにゅう</p> <p>【エネルギー 608kcal】 【蛋白質 23.7g】 【脂質 23.1g】 【食塩相当量 2.1g】</p> <p>●しょくパン ▲チョコ&ホワイト ■サラダあぶら とりにく あさり じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム はなまめ 白ワイン 塩 こしょう バター ぎゅうにゅう 豚鶏スープ こめ アスパラガス ◆ひじき しょうゆ 酢 さとう キャベツ きゅうり コーン にんじん 塩 こしょう サラダあぶら いりごま ▼パナナ ○ぎゅうにゅう</p>	22 (金)	<p>●キーマカレーライス ▲ツナサラダ ■はちみつレモンゼリー ◆ぎゅうにゅう</p> <p>【エネルギー 659kcal】 【蛋白質 22.3g】 【脂質 16.2g】 【食塩相当量 1.7g】</p> <p>●こめ ぶたにく だいず たまねぎ にんじん じゃがいも ひよこまめ にんにく しょうが サラダあぶら こしょう 赤ワイン しょうゆ さとう 中濃ソース トマトジュース オイスターソース とうにゅうバター カレーこ カレーアロマ ガラムマサラ ロイヤルマサラ かつお・さばぶし 豚鶏スープ コーンスターチ グリンピース ▲ツナフレーク ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん サラダあぶら ごまあぶら 酢 しょうゆ さとう いりごま ■レモンゼリー ◆ぎゅうにゅう</p>
13 (水)	<p>●ごぼん ▲のりごまふりかけ ■さけのわかくさやき ◆きりぼしだいこんのもの ◆みそしる ○ぎゅうにゅう</p> <p>【エネルギー 585kcal】 【蛋白質 27g】 【脂質 19g】 【食塩相当量 1.9g】</p> <p>●こめ ▲のりふりかけ ■さけ 酒 こしょう えだまめ たまごなしマヨネーズ ◆きりぼしだいこん にんじん あぶらあげ ほししいたけ とりにく しょうゆ さんおんとう 酒 みりん さやいんげん ▼じゃがいも たまねぎ なまあげ こまつな かつお・さばぶし こんぶ しろみそ あかみそ ○ぎゅうにゅう</p>	26 (火)	<p>●さんまごぼん ▲かんぴょうのごますあえ ■かきたまじる ◆フルーツミックス ▼ぎゅうにゅう</p> <p>【エネルギー 591kcal】 【蛋白質 21g】 【脂質 23.1g】 【食塩相当量 1.8g】</p> <p>●こめ さんま おろししょうが 酒 でんぶん だいずあぶら しょうゆ さんおんとう いりごま ▲かんぴょう ほうれんそう もやし にんじん いりごま すりごま きびざとう しょうゆ 酢 ごまあぶら ■とうふ にんじん こまつな ながねぎ えのきたけ たまご かつお・さばぶし こんぶ しょうゆ 酒 みりん 塩 でんぶん ◆バインかん りんごかん みかんかん ▼ぎゅうにゅう</p>
14 (木)	<p>●いなりずし ▲カレーうどん ■ししゃもフリッター ◆ほうれんそうののりサラダ ▼ココアプリン ○ぎゅうにゅう</p> <p>【エネルギー 605kcal】 【蛋白質 21.5g】 【脂質 20.2g】 【食塩相当量 2.8g】</p> <p>●こめ 酢 さとう 塩 いなりあげ いりごま ▲うどん ぶたにく にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな かつお・さばぶし 酒 みりん しょうゆ カレーこ カレールウ でんぶん ■ししゃもフリッター だいずあぶら ◆ほうれんそう にんじん キャベツ えのきたけ のり サラダあぶら 酢 しょうゆ さとう こしょう ▼プリンのもと とうにゅう ○ぎゅうにゅう</p>	27 (水)	<p>●ツナトースト ▲ポークビーイズ ■コーンサラダ ◆オレンジ ▼ぎゅうにゅう</p> <p>【エネルギー 657kcal】 【蛋白質 28.6g】 【脂質 27.2g】 【食塩相当量 2.6g】</p> <p>●しょくパン ツナフレーク じゃがいも たまねぎ たまごなしマヨネーズ しろみそ いりごま こしょう ▲だいず ぶたにく 赤ワイン サラダあぶら にんにく ウイナー あさり マカロニ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん トマトソース しょうゆ さとう 塩 こしょう パプリカ オレガノ 鶏スープ グリンピース ■コーン キャベツ きゅうり にんじん 酢 サラダあぶら さとう 塩 こしょう ◆オレンジ ▼ぎゅうにゅう</p>
15 (金)	<p>●ごぼん ▲だいずとじゃこのつくだに ■にくじゃが ◆みそしる ▼オレンジ ○ぎゅうにゅう</p> <p>【エネルギー 570kcal】 【蛋白質 24.5g】 【脂質 14.6g】 【食塩相当量 2.2g】</p> <p>●こめ ▲いりだいず ちりめんじゃこ しょうゆ みりん 酒 さとう いりごま ■ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき おろししょうが サラダあぶら さやいんげん しょうゆ さんおんとう 酒 みりん 塩 ◆とうふ だいこん ながねぎ あぶらあげ こまつな しろみそ あかみそ かつお・さばぶし こんぶ ▼オレンジ ○ぎゅうにゅう</p>	28 (木)	<p>●ごぼん ▲さばのピリカラやき ■ごもくきんぴら ◆みそしる ▼ひとくちミルクプリン ○ぎゅうにゅう</p> <p>【エネルギー 612kcal】 【蛋白質 24.5g】 【脂質 24.9g】 【食塩相当量 1.9g】</p> <p>●こめ ▲さば おろしにんにく みりん しょうゆ 酒 とうがらし ごまあぶら いりごま ■ぶたにく ごぼう にんじん こんにゃく れんこん サラダあぶら しょうゆ 酒 みりん さんおんとう とうがらし えだまめ ごまあぶら いりごま ◆とうふ ながねぎ あぶらあげ えのきたけ わかめ しろみそ あかみそ かつお・さばぶし こんぶ ▼ぎゅうにゅうプリン ○ぎゅうにゅう</p>
29 (金)	<p>●ぶたキムチどん ▲トックいりスープ ■メロン ◆ぎゅうにゅう</p> <p>【エネルギー 556kcal】 【蛋白質 25.2g】 【脂質 14.2g】 【食塩相当量 1.9g】</p> <p>●こめ ぶたにく しょうゆ 酒 サラダあぶら にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ なら キムチ こおりどうふ 塩 こしょう さんおんとう ごまあぶら でんぶん ▲とりにく とうふ トック にんじん ながねぎ しいたけ こまつな かつお・さばぶし 鶏スープ 塩 こしょう 酒 しょうゆ ごまあぶら ■メロン ◆ぎゅうにゅう</p>		

5月に使用予定の主な給食食材の産地をお知らせいたします。

品目	主な産地	品目	主な産地
1 じゃがいも	長崎県 鹿児島県	12 ごぼう	青森県 群馬県
2 たまねぎ	北海道	13 はくさい	茨城県
3 にんじん	徳島県	14 だいこん	千葉県 神奈川県
4 ながねぎ	千葉県 茨城県	15 アスパラガス	栃木県
5 こまつな	千葉県 茨城県	16 えのきだけ	長野県 新潟県
6 キャベツ	愛知県 千葉県	17 にら	茨城県
7 にんにく	青森県	18 ブロッコリー	香川県 愛知県
8 しょうが	高知県	19 りんご	山形県 青森県
9 きゅうり	埼玉県 群馬県	20 きよみオレンジ	愛媛県
10 もやし	千葉県 栃木県	21 デコポン	愛媛県
11 ほうれんそう	千葉県 群馬県	22 メロン	熊本県 茨城県