



5月 こんだてひょう

日(曜)	こんだてめい		体を作るものになる食品(赤)		体の調子をととのえるものになる食品(緑)		エネルギーのものになる食品(黄)		熱量(kcal) 蛋白質(g) 食塩相当量(g)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類 砂糖	油脂 種実類	
1 金	行事食 端午の節句 たけのこ ごはん	牛乳 こいのほりハンバーグ(ケチャップソース) いそあえ わかめのすましじる かしわもち	ぶたにく、あずき とりにく あぶらあげ いとこまぼこ	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれんそう きぬさや	たまねぎ だいこん たけのこ ねぎ キャベツ もやし	米 さとう はつがげんまい	あぶら	640 23.5 2.1
4 月	みどりの日								
5 火	こどもの日								
6 水	振替休日								
7 木	むぎごはん	牛乳 豆ポークカレー ブロッコリーサラダ グレープフルーツ	ぶたにく ミックスビーンズ	牛乳	にんじん パプリカ ブロッコリー	たまねぎ きゅうり コーン グレープフルーツ	米 むぎ じゃがいも	あぶら	653 24.2 2.6
8 金	ごはん	牛乳 メンチカツ しそひじきあえ やさいたっぶりとうにゅうみそしる	とりにく、いか ぶたにく たまご みそ	牛乳 ひじき とうにゅう	にんじん パプリカ こまつな しそ	たまねぎ きゅうり だいこん しめじ	米 はくさい キャベツ	あぶら こま	648 22.7 2.3
11 月	ごはん	牛乳 さわらのたつたあげ うめいりおひたし だいこんのみそしる のりのつくだに	さわら こうやどうふ みそ かつおぶし	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし だいこん しいたけ	米 ねぎ うめ キャベツ	あぶら	578 24.4 2
12 火	ごはん	牛乳 にらたまいため こまドレッシングあえ キムチスープ	ぶたにく こまドレッシングあえ たまご かに	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ パプリカ	たまねぎ きゅうり、コーン キャベツ もやし、ねぎ かりふらわー しいたけ	米 きゅうり、コーン さくらび はくさい しいたけ	あぶら こま	578 24.6 2.6
13 水	コッペパン	牛乳 そらまめのグラタン トマトサラダ オニオンスープ いちごジャム	ウィンナー ツナ あさり そらまめ	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しめじ マッシュルーム いちご きゅうり キャベツ	米 パン クルトン	あぶら バター	605 24.7 2.6
14 木	わかめごはん	牛乳 ぶたにくとあつあげのみそいため れんこんサラダ いかなじる	ぶたにく あつあげ みそ とうふ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん、えだまめ ピーマン ほうれんそう パプリカ	たまねぎ だいこん キャベツ れんこん、しめじ こんにゃく	米 コーン、ねぎ ごぼう はくさい むぎ さとう	あぶら マヨネーズ こま	603 26.2 2.5
15 金	ごはん	牛乳 メバルのてりやき ゆかりあえ ゆばのすましじる じゃがいもにっころがし	メバル なると ゆば	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ だいこん ねぎ	米 きゅうり じゃがいも さとう	あぶら バター	569 24.5 1.7
18 月	うどん	牛乳 ごもくたまごやき ごまみそあえ さんさいうどんじる セミンール	たまご、あぶらあげ ツナ とりにく みずな	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう こまつな みずな	たまねぎ、セミンール キャベツ だいこん しいたけ	米 ねぎ、わらび えのき、うどん なめこ たけのこ	あぶら ごま	532 25.5 2.5
19 火	ごはん	牛乳 もうかさめめしょうゆしょうがやき じゃがいものきんぴら にらたまみそしる	もうかさめ ぶたにく たまご、あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん にら きぬさや	たまねぎ しいたけ はくさい	米 さんおんとう じゃがいも	あぶら こま	585 25.5 1.5
20 水	ロールパン	牛乳 とりにくのハーブやき イタリアンサラダ コーンポタージュ カラマンダリン	とりにく ウィンナー	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー パプリカ みずな、パセリ	たまねぎ きゅうり コーン カラマンダリン	米 パン じゃがいも	あぶら	720 32.9 2.4
21 木	ごはん	牛乳 はるまき ちゅうかあえ はっぽうさい	ぶたにく イカ、えび なると	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	米 たけのこ さくらび はくさい	あぶら ごま	597 26.6 1.5
22 金	ごはん	牛乳 かつおフライ かいそうサラダ とんじる	かつお ツナ ぶたにく みそ	牛乳 かいそう	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう	米 だいこん こんにゃく しめじ ねぎ	あぶら	580 23.7 1.7
25 月	ごもくチャーハン	牛乳 たけのこしょうまい ハンパンジーサラダ はるさめスープ	えび とりにく たら	牛乳	にんじん、えだまめ みずな パプリカ チンゲンサイ	たまねぎ だいこん たけのこ きゅうり もやし しいたけ	米 むぎ はるさめ	あぶら こま	583 23.1 2.9
26 火	ごはん	ジョア チキンたつたカレーソースがけ こまつなとツナのあえもの しおちゃんこスープ	とりにく ツナ くるまふ	牛乳	にんじん こまつな パプリカ にら	たまねぎ もやし キャベツ しいたけ	米 はくさい ねぎ いちご	あぶら マヨネーズ	626 30.1 1.1
27 水	まるパン	牛乳 えびカツ コールスロー じゃがいもとツナのトマトに さくらんぼゼリー	えび ツナ	牛乳	にんじん トマト えだまめ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 さくらんぼ	あぶら さとう じゃがいも	674 24.5 2.7
28 木	にしよくだん	牛乳 にしよくだんのぐ ごまチーズあえ ピリからみそしる ★ヨーグルト	とりにく、あさり たまご とうふ みそ	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ にら	たまねぎ もやし キャベツ えのき	米 さんおんとう はつがげんまい	あぶら こま	653 30.5 2.6
29 金	ごはん	牛乳 ぶたにくのしょうがいため しらたきのサラダ レタスとえびのスープ	ぶたにく ツナ えび	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ しらたき きゅうり レタス	米 かたくりこ さとう	あぶら	580 29.7 2.1

※材料の都合により献立が変更になることがあります。
◆地場産物食材は**太字**、旬の食材は**下線**で示してあります。

学校給食摂取基準 今月の平均	熱量：650kcal 熱量：611kcal	蛋白質：26.0g 蛋白質：25.9g	脂質：18.0g 脂質：17.3g	食塩相当量：2.0g 食塩相当量：2.2g
-------------------	--------------------------	------------------------	----------------------	--------------------------