



<小学校>

日 曜	5月の目標 給食時間(きゅうしょくじかん)のマナーを知(し)ろう				ざいりょうめい			エネルギー(Kcal) たん白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	
	こんだてめい				おもにエネルギーとなる食品	おもにからだをつくる食品	おもにからだのちょうしをととのえる食品		
1月	コッペパン	牛乳	チーズ	ポークシチュー はるやさいのサラダ	パン こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう チーズ	グリーンアスパラガス キャベツ たまねぎ トマト にんじん コーン	575 26.6 22.1 2.5	
2火	ごはん	牛乳		かつおのこうみあげ こまつなとたまねぎのみそしる よもぎだんご	こめ しらたまだんご じゃがいも さとう かたくりこ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう あすき とうふ あぶらあげ かつお ぎゅうにゅう みそ	こまつな しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ	637 28.4 14.2 2.2	
8月	ハードめん	牛乳		★ せかいのりょうり ★ ミートソース パリパリサラダ	はるまぎのかわ ハードめん さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく チーズ	キャベツ きゅうり セロリ たまねぎ トマト にんじん にんにく ピーマン マッシュルーム	606 28.8 14.1 2.5	
9火	ごはん	牛乳		ポテトフライ はっぼうさい	オレンジ	こめ こむぎこ じゃがいも パンこ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう エビ いか ぶたにく	キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく しいたけ オレンジ	632 23.9 19.0 1.8
10水	たけのこ ごはん	牛乳		たちうおのたつたあげ とうふスープ	オレンジ	こめ むぎ もちこめ こめこ かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ たちうお ぶたにく	こまつな しょうが たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ オレンジ	590 26.1 25.2 2.0
11木	ごはん	牛乳		やきざかな(ほっけ) ごもくに あおなのおひたし		こめ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいず こんぶ ほっけ さつまあげ かつおぶし ぶたにく	こんにゃく こまつな にんじん ごぼう	607 29.7 19.0 1.7
12金	ごはん	牛乳	チーズ	はるやさいカレー ビーンズサラダ		こめ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター	ぎゅうにゅう だいず あ おだいず てぼうまめ きんときまめ ぶたにく だっしふんにゅう チーズ	グリーンアスパラガス キャベツ きゅうり たまねぎ トマト にんじん コーン	619 23.2 18.6 1.8
15月	ロールパン	牛乳		★ せかいのりょうり ★ とりにくのオレンジやき ミネストローネ	オレンジ	パン じゃがいも マーマレード あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	さやいんげん キャベツ たまねぎ トマト にんじん にんにく オレンジ	596 27.4 25.3 2.5
16火	ごはん	牛乳		アジフライ はるさめスープ ナムル		こめ はるさめ こむぎこ パンこ かたくりこ さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう アジ ぶたにく	キャベツ こまつな きりぼしだいこん たまねぎ チンゲンサイ とうがらし にんじん もやし しいたけ	573 23.4 16.3 1.8
17水	ごはん	牛乳		やきざかな(さけ) みそしる たけのこのおかに		こめ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ かつおぶし さけ みそ	だいこん たけのこ ながねぎ	572 29.3 17.0 1.7
18木	ごはん	牛乳		ししゃものからあげ ワンタンスープ マーボービーンズ		こめ ワンタンのかわ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいず ししゃも ぶたにく みそ	キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ とうがらし にんじん にんにく ながねぎ もやし	581 25.7 18.0 2.2
19金	ごはん	牛乳		すぶた ちゅうかふうスープ	オレンジ	こめ かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん ピーマン しいたけ きくらげ オレンジ	599 27.4 16.6 1.6
22月	コッペパン	牛乳		ウィンナーソテー いためそば	メロン	パン むしめん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー	グリーンピース キャベツ たまねぎ にんじん もやし メロン	596 25.5 27.1 2.6
23火	ごはん	牛乳		メルルーサのからあげ なまあげとやさいのそばろに ぴりからきゅうり		こめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう なまあげ メルルーサ ぶたにく	きゅうり たまねぎ とうがらし にんじん	619 28.0 18.6 1.8
24水	なめし	牛乳		メンチカツ ビーフンスープ	オレンジ	こめ むぎ ビーフン ごま あぶら ごまあぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう いか ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく こうやどうふのこな	キャベツ こまつな たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん たもぎたけ オレンジ	589 27.3 20.6 2.2
25木	おたのしみこんだて ごはん ぎゅうにゅう ピピンパ キムトックスープ パールボンチ					こめ さとう トック(かんこくふうもち) かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく みそ	こんにゃく こまつな なら だいこん たまねぎ しょうが にんじん にんにく はくさい ながねぎ とうがらし もやし みかん パインアップル もも	641 28.4 15.2 1.8
26金	ごはん	牛乳		ひよこまめのドライカレー チャウダー		こめ こむぎこ じゃがいも あぶら バター	ぎゅうにゅう ひよこまめ ベーコン ぶたにく みそ だっしふんにゅう なまクリーム	しょうが セロリ たまねぎ にんじん にんにく パセリ ピーマン	633 22.8 20.7 2.3
29月	コッペパン	牛乳		おんやさいサラダ かぼちゃのシチュー		パン こむぎこ さとう あぶら バター	ぎゅうにゅう ベーコン だっしふんにゅう なまクリーム	かぼちゃ キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー コーン	569 20.3 25.4 2.5
30火	ごはん	牛乳		さばのしおやき ごまみそに にんじんシリシリ		こめ じゃがいも さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう こうやどうふ ツナ さば ぶたにく みそ	こんにゃく グリンピース きりぼしだいこん たけのこ にんじん もやし ごぼう	631 31.0 22.6 2.1
31水	ごはん	牛乳		チンジャオロースー かんこくふうスープ	ミニトマト	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ しょうが だいこん たけのこ チンゲンサイ とうがらし もやし ごぼう にんじん にんにく ながねぎ ピーマン ミニトマト	558 26.2 14.5 1.4

●物資等の都合により、献立を変更する場合があります。

お知らせ
事前に担任までお申し出いただくと
返金の対象になるのは連続して4回以上
給食を食べられない場合です。

今月の柑橘類(オレンジ)の種類は甘夏・ニューサマーオレンジ・ジュシーオレンジです。流通状況により変更になる可能性があります。これら以外に変更になる場合はお知らせいたします。



学校給食で使用する食品の
原材料(使用食品原材料一覧)
についてはこちら➡

