



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 水	ごはん 			ポークシチュー ごまドレサラダ	オレンジ 	こめ こむぎこ じゃがいも さとう ごま あぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう	グリーンピース キャベツ きゅうり たまねぎ トマト にんじん コーン オレンジ	624 23.2 17.6 1.5
2 木	ごはん 			かつおのこうみあげ はるキャベツのみそしる	オレンジ 	こめ かたくりこ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ かつお みそ	キャベツ しょうが にんじん ながねぎ ばんのうねぎ オレンジ	561 30.0 14.9 2.0
7 火	ごはん 			しろみざかなのフライ なめこじる キャベツのおひたし		こめ さとう あぶら ばんこ こむぎこ こ めこ	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし みそ ホキ	キャベツ だいこん なかねぎ なめこ	570 23.7 16.4 2.2
8 水	ロールパン 			とりにくのオレンジやき ミネストローネ		パン じゃがいも さとう マーメレード 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	589 27.0 26.2 2.5
9 木	ごはん 			あおのりポテトビーンズ はっぼうさい	オレンジ 	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 だいず あおさのり えび いか ぶたにく	キャベツ たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん しいたけ オレンジ	600 26.1 15.8 1.4
10 金	ごはん 			メルルーサのピリからあげ とうふスープ もやしのごまあえ		こめ こめこ かたくりこ さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ メルルーサ ぶたにく みそ	こまつな しょうが たけのこ たまねぎ にんじん もやし しいたけ	567 26.1 15.5 2.0
13 月	ハードめん 			ミートソース きりぼしだいこんのサラダ		ハードめん さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	キャベツ セロリ きりぼしだいこん 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	583 27.3 13.1 2.4
14 火	ごはん 			ザンギ どさんこじる	オレンジ 	こめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら バター ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ とうふ わかめ ぶたにく とりにく	しょうが にんじん にんにく ながねぎ はくさい コーン	595 25.7 16.4 1.8
15 水	ごはん 			やきざかな(ほっけ) なまあげとやさいのそぼろに いそかあえ		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 のり ほっけ かつおぶし ぶたにく	さやいんげん キャベツ こまつな たまねぎ にんじん	628 30.3 21.1 1.7
16 木	じゃこ わかめ ごはん 			はるまき ちゅうかスープ	オレンジ 	こめ むぎ かたくりこ あぶら ごまあぶら はるまきのかわ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ちりめんじゃこ ぶたにく	たまねぎ チンゲンサイ にんじん もやし きくらげ しょうが しいたけ たけのこ オレンジ	585 24.7 22.3 1.9
17 金	ごはん 		チーズ	はるやさいかレー 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 ぶたにく だいず あおだいず きんときまめ てぼうまめ 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 しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく コーン	617 23.2 18.6 1.8
20 月	コッペパン 		しんしょくざい 新食材です♪ 湘南 ゴールド ジャム	とりにくとだいずのトマトに ABCマカロニスープ		パン マカロニ こむぎこ じゃがいも さとう シュラム オリーブオイル あぶら	ぎゅうにゅう だいず ベーコン とりにく	キャベツ こまつな セロリ たまねぎ トマト にんじん にんにく マッシュルーム	585 30.8 21.2 2.5
21 火	ごはん 			ししゃものからあげ マーボーとうふ	オレンジ 	こめ こめこ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ししゃも ぶたにく みそ	しょうが たけのこ とうがらし にら にんじん にんにく ながねぎ オレンジ	620 28.7 21.2 1.8
22 水	ごはん 			かつおのかんろに ピーンスープ あおなのおひたし		こめ ピーン かたくりこ さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう いか かつお かつおぶし ぶたにく	キャベツ こまつな しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん たまごたけ	581 31.3 14.1 2.1
23 木	メキシカン ライス 			メンチカツ コーンスープ		こめ むぎ かたくりこ あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ぶたにく こうやとうふのこな	たまねぎ トマト にんじん にんにく パセリ ピーマン コーン	634 25.8 24.8 2.6
24 金	ごはん 			ぶたにくのしょうがいため みそしる	オレンジ 	こめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ とうふ わかめ ぶたにく	しょうが だいこん たまねぎ ながねぎ オレンジ	587 27.2 15.6 1.9
28 火	ごはん 			さばのしおやき ごまみそに ピリからきゅうり		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 こうやとうふ さば ぶたにく みそ	こんにゃく さやいんげん きゅうり たけのこ とうがらし にんじん ごぼう	626 30.1 22.0 2.5
29 水	ごはん 			ヤムニョムチキン ワンタンスープ	メロン 	こめ ワンタンのかわ かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく ばんのうねぎ もやし メロン	608 25.9 15.8 1.9
30 木	おたのしみこんだて			ごはん ぎゅうにゅう ピピンバ はるさめスープ パールポンチ		こめ はるさめ かたくりこ さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こんにゃく キャベツ こまつな しょうが たまねぎ しいたけ チンゲンサイ にんじん にんにく もやし みかん パインアップル もも	572 25.4 14.9 1.6
31 金	ごはん 		チーズ	ひよこまめのドライカレー ホタテとポテトのミルクスープ		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 ほたて ぶたにく チーズ 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 トマト にんじん にんにく パセリ	628 27.1 19.6 2.0

●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・シューシーオレンジです。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→

