



日	曜日	こんだてめい		牛乳	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質	ひとこと
		主食	おかず（主菜・副菜）・デザート		熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
1	月	ごはん	さばのおかき揚げ きりぼし だいこんに 切干大根煮つけ みそ汁	○	米 麦 油 米粉 あられ さとう	牛乳 さば 油 たまご 生あげ みそ 生あげ わかめ	しょうが 切干し大根 にんじん こまつな キャベツ しめじ	677kcal 26.6 g	2日「草団子」 端午の節句にちなんで、 よもぎを使った草団子をつくります。
2	火	ちゅうか 中華おこわ	もやしのごま風味 かきたまスープ 草団子	○	米 もち米 油 ごま油 さとう でんぶん 白玉粉 上新粉 ごま	牛乳 豚肉 とり肉 たまご きなこ だいず	しょうが 干しいたけ ねぎ たけのこ にんじん たまねぎ にんにく にら もやし ほうれんそう (冷)よもぎ	693kcal 26.7 g	8日「抹茶ケーキ」 今年は5月2日が八十八夜 です。茶摘みが始まるこ の時期に合わせた献立で す。
8	月	わふう 和風 スパゲッティ	じゃがいもの「マド」サラダ まっちゃ 抹茶ケーキ	○	スパゲッティ 油 さとう 小麦粉 バター 甘納豆 じゃがいも ごま	牛乳 ベーコン 豚肉 あさり たまご おから	にんにく にんじん しめじ 干しいたけ えのきたけ こまつな たまねぎ キャベツ	660kcal 24.6 g	10日 「春キャベツのシチュー」 春にとれるキャベツはや わらかく、水分が多いの が特ちょうです。
9	火	ほいこーろーどん 回鍋肉丼	あおな 青菜のスープ オレンジ	○	米 麦 油 さとう でんぶん	牛乳 豚肉 生揚げ みそ とり肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ もやし えのきたけ チンゲンサイ オレンジ	602kcal 21.7 g	12日 「グリーンピースごはん」 1年生にさやをむいてもら い、ごはんと一緒に炊 き込みます。春の香りの ごはんです。
10	水	はちみつレモン トースト	はる 春キャベツのシチュー トマトドレッシングサラダ	○	パン バター 油 はちみつ さとう 小麦粉 じゃがいも オリーブ油	牛乳 豆乳 とり肉 生クリーム いんげんまめ	レモン たまねぎ セロリー にんじん キャベツ パセリ とうもろこし にんにく トマト 黄ピーマン こまつな	611kcal 18.6 g	16日 「長野県の郷土料理」 野沢菜漬けは、長野県を 代表する漬物です。ごま 油で炒めてご飯に混ぜま した。おおびらは、山の 幸の野菜が入った煮物で す。給食では汁物として 出します。
11	木	ごはん	かつおのごまだれかけ ひじき煮 すまし汁	○	米 麦 油 でんぶん 小麦粉 さとう ごま ふ	牛乳 かつお ひじき 大豆 油あげ	しょうが ごぼう 干しいたけ にんじん れんこん しめじ ねぎ ほうれんそう	610kcal 28.1 g	23日「ぎょうつかけ」 コロッケの豚ひき肉をハ 丈島のとびうおに変えて つくります。魚のコロッ ケもおいしいですよ！
12	金	グリーンピース ごはん	しん 新じゃがのそぼろ煮 ツナと明日葉のあえもの	○	米 麦 油 じゃがいも さとう でんぶん	牛乳 豚肉 ツナ	グリーンピース にんじん たまねぎ スナックえんどう あしたば キャベツ	632kcal 22.1 g	24日「かつおめし」 初がつおの季節です。油 で揚げてから甘辛いタレ にからめたかつおをご飯 に混ぜます。
15	月	セルフ オムライス	まめ やさい お豆と野菜のコロコロマリネ オニオンスープ	○	米 麦 バター 油 さとう	牛乳 とり肉 たまご ひよこ豆 するめ 青大豆 ベーコン	にんじん たまねぎ きゅうり マッシュルーム グリーンピース とうもろこし れんこん セロリー パセリ	657kcal 27.2 g	26日「カツカレー」 27日は運動会。しっかり 食べて、赤も白も勝利を めざしてがんばりましょ う！
16	火	のざわなごはん	さんぞくあ 山賊揚げ やさい 野菜のゆかりがけ おおびら	○	米 麦 ごま油 ごま 油 でんぶん	牛乳 とり肉 とうふ ちくわ	のざわな にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし ゆかり えのきたけ ねぎ ほうれんそう	630kcal 24.1 g	31日「スペイン料理」 エンパナーダは、うすら の卵と肉、野菜を炒めた ものをぎょうざの皮に包 んで油で揚げた料理で す。
17	水	パインパン	アスパラとホトのグラタン ABCスープ オレンジ	○	パインパン 油 じゃがいも バター 小麦粉 マカロニ	牛乳 ベーコン とり肉 豆乳 チーズ 豚肉	アスパラガス たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しめじ キャベツ パセリ オレンジ	617kcal 23.4 g	5月分平均栄養摂取量 638kcal 24.4 g
18	木	ごこく 五穀ごはん	さけの照り焼き かみかみあえ みだくさん汁	○	米 もち米 麦 きび ごま 油 さとう ごま油	牛乳 あすき 大豆 さけ 昆布 するめ みそ 油あげ	にんじん きゅうり キャベツ 切干大根 ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ こまつな	601kcal 27.8 g	学校給食摂取基準 (中学年1人1回あたり) 640kcal 24.0 g
19	金	しゃんはいや 上海焼きそば	じゃが丸くん にしょく 二色ゼリーポンチ	○	油 蒸し中華めん じゃがいも ごま 小麦粉 さとう	牛乳 豚肉 いか たまご 寒天 豆乳	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ キャベツ オレンジジュース	662kcal 23.5 g	
22	月	ごもく 五目うどん	やさい 野菜のごま酢浸し おに 鬼まんじゅう	○	うどん さとう でんぶん ごま ごま油 小麦粉 上新粉 さつまいも	牛乳 豚肉 油あげ かまぼこ	干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ こまつな もやし ほうれんそう キャベツ	601kcal 21.2 g	
23	火	まる 丸パン	ぎょうつかけ ゆでキャベツ かぶのスープ	○	パン 油 パン粉 小麦粉 さとう じゃがいも	牛乳 豚肉 とびうおすり身 ベーコン おから	にんにく たまねぎ にんじん ねぎ トマト キャベツ かぶ	646kcal 24.9 g	
24	水	かつおめし	じゃがいもの土佐煮 やさい 野菜のゆず香あえ	○	米 麦 油 米粉 ごま さとう じゃがいも	牛乳 かつお とり肉 ちくわ かつおぶし	しょうが にんじん たけのこ キャベツ もやし こまつな ゆず	625kcal 25.6 g	
25	木	ビビンバ	きゅうりの中華味 とうふ あおな 豆腐と青菜のスープ	○	米 麦 さとう ごま油 ごま	牛乳 豚肉 たまご とり肉 とうふ	しょうが だいずもやし ぜんまい たけのこ こまつな きゅうり にんじん にんにく はくさい チンゲンサイ	597kcal 22.8 g	
26	金	カツカレー ライス	コーンサラダ オレンジ	ジ ョ ア	米 麦 油 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも	ジョア とり肉 たまご ベーコン チーズ わかめ	にんにく たまねぎ だいこん にんじん きゅうり もやし オレンジ	690kcal 23.0 g	
30	火	わかめごはん	なまあ 生揚げと野菜の煮物 やさい す 野菜酢みそあえ	○	米 麦 さとう 油 じゃがいも	牛乳 生あげ 豚肉 みそ	たまねぎ たけのこ にんじん グリーンピース もやし こまつな	647kcal 24.7 g	
31	水	パエリア	エンパナーダ ソパ・デ・アホ	○	米 麦 油 ぎょうざの皮 でんぶん パン粉	牛乳 とり肉 いか あさり えび うすらたまご ベーコン たまご	にんにく たまねぎ にんじん トマト 赤ピーマン パプリカ パセリ	662kcal 26.6 g	

◎学校行事や気候等の都合により、献立の変更並びに回数の少なくなることがあります。



旬のたべもの

新茶、キャベツ、アスパラガス、新じゃがいも、たけのこ
グリーンピース、さやえんどう、オレンジ、かつお

