

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価 エネルギー たんぱく質
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	
1 金	じゃこわかめご飯 牛乳 アジフライ 和風ドレッシングサラダ いなか汁	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ あじ 豆腐	米 麦 油 白ごま 小麦粉 パン粉 さとう こんにやく	にんじん キャベツ もやし えのきたけ しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ こまつな	634kcal 29.7g
7 木	中華ちまき 牛乳 ワンタンスープ オレンジ	牛乳 豚肉 鶏肉 なたと	もち米 油 ごま油 ワンタンの皮	しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん もやし しめじ 長ねぎ チンゲンサイ セミノール	561kcal 23.0g
8 金	【しんじゆく野菜の日】 野菜たっぷりビビンバ 牛乳 卵とトックのスープ グレープスカッシュゼリー	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 卵 粉寒天	米 麦 油 さとう ごま油 白ごま でんぶん トック	にんにく こまつな もやし にんじん しょうが だいこん 干しいたけ 長ねぎ ぶどうジュース	637kcal 24.2g
11 月	麦ご飯 牛乳 さばのねぎみそ焼き 野菜の磯香あえ 湯葉とわかめのすまし汁	牛乳 さば みそ 刻みのり 豆腐 湯葉 わかめ	米 麦 さとう	しょうが 長ねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな えのきたけ たまねぎ	562kcal 25.9g
12 火	コーンピラフ 牛乳 ツナじゃがオムレツ シェルマカロニスープ	牛乳 鶏肉 ツナ缶 卵 ベーコン	米 麦 油 じゃがいも シェルマカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 コーン パセリ にんにく キャベツ ほうれんそう	646kcal 27.0g
13 水	チキンカレーライス 牛乳 もやしのサラダ カラマンダリン	牛乳 鶏肉	米 麦 油 米粉 はちみつ じゃがいも さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん もやし こまつな コーン オレンジ	662kcal 21.5g
14 木	抹茶揚げパン 牛乳 和風ポトフ ツナサラダ	牛乳 鶏肉 ツナ缶	油 コッペパン さとう じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな ごぼう キャベツ もやし	555kcal 21.9g
15 金	グリーンピースご飯 牛乳 生揚げと野菜の煮物 野菜のおかか梅肉あえ	牛乳 生揚げ 豚肉 粉かつお	米 麦 さとう 油	グリーンピース たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ もやし アスパラガス ねり梅	584kcal 24.2g
16 土	チキントマトクリームパスタ 牛乳 マセドアンサラダ バナナケーキ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳クリーム 豆乳	スパゲッティ オリーブ油 豆乳クリームバター じゃがいも 油 さとう 小麦粉 粉砂糖	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 ホールトマト パセリ にんじん きゅうり コーン バナナ	673kcal 25.5g
19 火	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 さつま汁 冷凍みかん	牛乳 高野豆腐 鶏肉 みそ	米 麦 油 さとう こんにやく さつまいも	しょうが 長ねぎ 干しいたけ にんじん しめじ グリーンピース ごぼう だいこん たまねぎ 冷凍みかん	613kcal 24.0g
20 水	チリビーンズライス 牛乳 コロコロマカロニサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ヨーグルト	米 麦 油 さとう じゃがいも シェルマカロニ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ トマトジュース きゅうり コーン りんご 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	703kcal 26.1g
21 木	黒砂糖パン 牛乳 アスパラとポテトのグラタン ひよこ豆と野菜のスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 チーズ ひよこ豆	黒砂糖パン じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	アスパラガス たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 パセリ にんにく キャベツ かぶ こまつな	590kcal 24.6g
22 金	ご飯 牛乳 かつおのごまがらめ こんにやくサラダ もずくと豆腐のすまし汁	牛乳 かつお 豆腐 もずく	米 でんぶん さとう 白ごま こんにやく 油 ごま油	しょうが キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	592kcal 27.7g
25 月	ひじきご飯 牛乳 ししゃものさざれ焼き みそけんちん汁 おひさまゼリー	牛乳 芽ひじき 油揚げ 青大豆 ししゃも 豆腐 みそ 粉寒天	米 麦 油 さとう つきこんにやく パン粉 マヨネーズ(エッグ7)	にんじん ごぼう たまねぎ だいこん 長ねぎ こまつな オレンジジュース	617kcal 27.3g
26 火	ご飯 牛乳 かつおでんぶ 肉じゃが煮 しらす入り和風サラダ	牛乳 粉かつお 豚肉 しらす干し	米 さとう 白ごま 油 つきこんにやく じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん もやし こまつな しょうが	594kcal 23.3g
27 水	けんちんうどん 牛乳 ポテト磯大豆 豆腐白玉フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 あおのり 豆腐	うどん 油 こんにやく さとう でんぶん じゃがいも 白玉粉	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ こまつな パイン缶 りんご缶 みかん缶	644kcal 23.2g
28 木	ナシゴレン 牛乳 春巻き チンゲンサイのスープ	牛乳 鶏肉 えび 豚肉	米 麦 油 はるさめ でんぶん 春巻きの皮 小麦粉 じゃがいも	にんにく しょうが とうがらし たまねぎ ピーマン 長ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ キャベツ チンゲンサイ	614kcal 24.3g
29 金	家常豆腐丼 牛乳 じゃがいもの中華風ごまあえ かわちばんかん	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 八丁みそ ロースハム	米 麦 油 さとう でんぶん ごま油 じゃがいも 白ごま	にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが キャベツ ピーマン もやし きゅうり 河内晩柑	630kcal 26.4g

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。



給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。



給食に郷土食や行事食を提供することを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



5月分 一日あたりの平均	617	25.0
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

新学期が始まって早くも1ヶ月が経とうとしています。新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかりと食べて、元気な心と体をつくりましょう。

