

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	抹茶揚げパン 牛乳【八十八夜献立】 和風ポトフ ツナサラダ	牛乳 鶏肉 ツナ	コッペパン さとう 油 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	555 kcal 21.9 g
7 木	中華おこわ 牛乳 糸寒天のサラダ 春雨スープ ぶどうスカッシュゼリー	牛乳 豚肉 寒天 わかめ かまぼこ	米 もち米 油 ごま油 さとう 油 春雨	しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん もやし きゅうり きゃべつ こねぎ ぶどうジュース	602 kcal 22.1 g
8 金	【しんじゆく野菜の日】 野菜たっぷりビビンバ 牛乳 ワンタンスープ ジューシーフルーツ	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 なた	米 麦 油 さとう ごま油 ワンタンのかわ	にんにく こまつな もやし にんじん しょうが しめじ 長ねぎ チンゲンサイ ジューシーフルーツ	628 kcal 26.6 g
11 月	えびチャーハン 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 片栗粉 春巻きのかわ 小麦粉 じゃがいも	しょうが にんにく 長ねぎ ホールコーン にんじん 干しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	656 kcal 26.5 g
12 火	麦ごはん 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 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	560 kcal 25.8 g
13 水	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 バター 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 パセリ にんにく キャベツ かぶ こまつな	592 kcal 24.5 g
14 木	わかめごはん 牛乳 生揚げと野菜の煮物 野菜のおかか梅肉あえ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 生揚げ 豚肉 粉かつお	米 麦 さとう 油	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	598 kcal 26.9 g
15 金	スパゲティオリエンタルソース 牛乳 マセドアンサラダ くろざとうむしパン	牛乳 とりこく レンズまめ 豆乳	スパゲティ 油 さとう 小麦粉 じゃがいも 米粉 黒ざとう さつまいも	にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム エリンギ トマトジュース きゅうり ホールコーン	675 kcal 25.9 g
18 月	麦ごはん 牛乳 アジフライ 和風ドレッシングサラダ みそけんちん汁	牛乳 アジ 鶏肉 豆腐 みそ	米 麦 油 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 ほうれんそう	650 kcal 28.8 g
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 グリンピース ごぼう だいこん たまねぎ 冷凍みかん	613 kcal 24.0 g
20 水	ご飯 牛乳 かつおでんぶ 肉じゃがが煮 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 ごま 油 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	594 kcal 23.3 g
21 木	コーンピラフ 牛乳 ツナじゃがオムレツ チキンスープ	牛乳 鶏肉 ツナ 卵 豆腐	米 麦 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ にんにく	640 kcal 29.4 g
22 金	ひじきご飯 牛乳 ししゃものさざれ焼き いなか汁 おひさまゼリー	牛乳 ひじき 油揚げ 青大豆 ししゃも 豆腐 みそ 寒天	米 麦 油 こんにやく さとう パン粉 エッグゲア(卵不使用マヨネーズ) こんにやく	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ こまつな オレンジジュース	606 kcal 27.1 g
25 月	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 片栗粉 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	606 kcal 22.3 g
26 火	チリビーンズライス 牛乳 コロコロマカロニサラダ パインゼリー	牛乳 豚肉 大豆 寒天	米 麦 油 さとう じゃがいも マカロニ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ コーン にんじん マッシュルーム トマトジュース キャベツ きゅうり りんご パイン缶 パイナップルジュース	684 kcal 24.9 g
27 水	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 片栗粉 さとう 油 ごま こんにやく 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	592 kcal 27.7 g
28 木	ジャージャーめん 牛乳 バンサンスー ジューシーフルーツ	牛乳 豚肉 大豆 みそ	油 蒸し中華めん ごま油 さとう 片栗粉 春雨	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 長ねぎ きゅうり きゃべつ もやし ジューシーフルーツ	578 kcal 24.8 g
29 金	はちみつレモントースト 牛乳 チリコンカン コーンサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	無塩食パン バター はちみつ さとう 油 じゃがいも	レモン たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース きゃべつ もやし ホールコーン りんご	597 kcal 23.6 g
30 土	米粉ポークカレーライス 牛乳 もやしのサラダ 清見オレンジ	牛乳 豚肉 レンズ豆 豆乳	米 麦 油 米粉 じゃがいも はちみつ さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん しょうが きゃべつ もやし ホールコーン オレンジ	691 kcal 23.0 g

◎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。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
5月分 一日あたりの平均	617	25.2
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。

