



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		
2	月	ちゅうかおこわ	かふうきゅうり かきたまスープ <small>くだんご</small> 草団子	○	米 もち米 油 ごま油 さとう でんぷん 白玉粉 上新粉	牛乳 豚肉 とり肉 たまご きなこ	しょうが 干しいたけ ねぎ たけのこ にんじん たまねぎ ほうれんそう きゅうり よもぎ グリーンピース	685kcal 24.7g	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。
6	金	ごはん	くきわかめのつくだに <small>はるやさい</small> 春野菜の煮物 <small>にもの</small> <small>やさい</small> 野菜酢みそあえ	○	米 さとう ごま 油 じゃがいも	牛乳 くきわかめ じゃこ 粉かつお とり肉 みそ	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ふき もやし さやえんどう こまつな	588kcal 21.3g	
9	月	ソース や 焼きそば	パンチポテトビーンズ あんにとんどうふ	○	油 中華めん でんぷん さとう じゃがいも	牛乳 豚肉 あおのり 豆乳 寒天 ひよこ豆	にんじん たまねぎ キャベツ もやし みかん(缶)	614kcal 25.9g	
10	火	グリーンピース ごはん	しん 新じゃがのそぼろ煮 <small>あしたば</small> ツナと明日葉ののり酢あえ	○	米 油 さとう じゃがいも でんぷん	牛乳 豚肉 ツナ のり	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	609kcal 22.2g	10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。
11	水	ハムとチーズの や 焼きサンド	はる 春キャベツのシチュー オレンジ	○	パン バター 油 小麦粉 じゃがいも	牛乳 ハム チーズ とり肉 生クリーム	たまねぎ セロリー にんじん キャベツ とうもろこし パセリ オレンジ	580kcal 23.9g	
12	木	チキンライス	ブロッコリーサラダ <small>たまご</small> ふわふわ卵スープ	○	米 麦 バター 油 さとう じゃがいも パン粉	牛乳 とり肉 豚肉 たまご チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース ブロッコリー パセリ りんご にんにく とうもろこし	623kcal 24.3g	11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、 水分が多いのが特徴です。
13	金	ごはん	や 焼き魚(さば文化干し) いりどり みそ汁	○	米 麦 さとう 油 じゃがいも	牛乳 さば とり肉 みそ こうやどうふ	ごぼう たけのこ にんじん さやいんげん だいこん ねぎ こまつな	609kcal 24.9g	
16	月	ひじきごはん	あつや 厚焼きたまご <small>そくせきづ</small> 即席漬け みそ汁	○	米 麦 油 さとう ふ じゃがいも	牛乳 ひじき 油あげ たまご みそ わかめ	にんじん さやえんどう キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ ねぎ	579kcal 22.2g	17日 「ぎょうっけ」 コロケの豚ひき肉を八丈島の とびうおに変えてつくります。 魚のコロケもおいしいですよ!
17	火	まるパン	ぎょうっけ 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	にんにく たまねぎ にんじん ねぎ トマト キャベツ かぶ	657kcal 25.4g	
18	水	ほいこーろーどん 回鍋肉丼	あおな 青菜のスープ あまなつ	○	米 麦 油 さとう でんぷん	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 あまなつ	615kcal 21.9g	23日「深川丼」 東京都の郷土料理です。 深川めしは、あさをご飯に 炊きこみますが、深川丼は 白いご飯の上にみそ味に味付 たあさを乗せて食べます。
19	木	ごはん	さかな 魚のごまみそ焼き <small>きりほし だいこん</small> 切干大根の煮つけ <small>わかたけ</small> 若竹汁	○	米 さとう ごま 油	牛乳 さけ みそ 油あげ わかめ	きりほしだいこん にんじん こまつな たけのこ しめじ	577kcal 26.2g	
20	金	アマトリ チャーナ	イタリアンサラダ パンナコッタ	○	ペンネマカロニ オリーブ油 さとう	牛乳 いか えび ベーコン チーズ 寒天 生クリーム	たまねぎ にんにく とうがらし トマト レモン 黄ピーマン キャベツ こまつな にんじん オレンジジュース	609kcal 24.1g	
23	月	ふかがわどん 深川丼	やさい しほこんぶ 野菜の塩昆布あえ とうふのすまし汁	○	米 さとう ごま	牛乳 あさり みそ かまぼこ とうふ のり 塩昆布 こうやどうふ	にんじん ごぼう 干しいたけ しょうが ねぎ キャベツ もやし だいこん えのきたけ こまつな	573kcal 28.0g	24日「シェパースパイ」 イギリス料理で、ミート ソースにマッシュポテトを のせてオープンで焼いた料理 です。パンにもよく合います。
24	火	ジャムサンド	シェパースパイ キャベツスープ <small>こうちゃ</small> 紅茶ゼリー	○	パン 油 パン粉 小麦粉 バター さとう じゃがいも	牛乳 豚肉 レンズ豆 寒天 ベーコン 生クリーム	たまねぎ にんじん トマト セロリー にんにく キャベツ	676kcal 24.2g	
25	水	わふう 和風 スパゲッティ	アスパラガスいりサラダ <small>まっちゃ</small> 抹茶ケーキ	○	スパゲッティ 油 さとう 小麦粉 バター 甘納豆	牛乳 ベーコン 豚肉 のり たまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ 干しいたけ えのきたけ ピーマン キャベツ りんご グリーンアスパラガス	669kcal 24.1g	26日「かつおめし」 初がとおの季節です。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。
26	木	かつおめし	じゃがいもの土佐煮 <small>やさい</small> 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	622kcal 25.4g	
27	金	カツカレー ライス	コーンサラダ みしょうかん	○	米 麦 油 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも	牛乳 とり肉 たまご ベーコン チーズ だいず	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん こまつな とうもろこし みしょうかん	774kcal 25.2g	27日「カツカレー」 28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!
31	火	ごはん	とうふの五目いため ナムル	○	米 油 さとう ごま油 でんぷん ごま	牛乳 とり肉 えび とうふ	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ はくさい 干しいたけ チンゲンサイ だいずもやし こまつな	611kcal 26.0g	

◎学校行事の都合により、献立の変更並びに回数少なくなる場合があります。

628kcal 24.2g	5月分平均栄養摂取量
640kcal 24.0g	学校給食摂取基準 (中学年1人1回あたり)



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

