

日	曜	牛乳	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	水	○	やきそば	カリカリ油揚げサラダ 抹茶白玉フルーツポンチ	牛乳, 豚肉, あおのり, 油揚げ, 豆腐	中華めん, 油, さとう, 白玉粉	にんじん, 干しいたけ, たまねぎ, キャベツ, もやし, きゅうり, パイン缶, りんご缶, みかん缶	586 kcal 23.1 g
八十八夜メニュー (1日)								
2	木	○	中華ちまき	ワンタンスープ 河内晩柑	牛乳, 豚肉, えび, 鶏肉, なた	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, 河内晩柑	582 kcal 27.0 g
端午の節句メニュー (5日)								
7	火	○	エビチャーハン	ポテト春巻き チンゲンサイのスープ	牛乳, 鶏肉, えび, 豆腐, ロースハム, 鶏肉	米, 麦, 油, じゃがいも, 卵不使用マヨネーズ, 春巻きの皮, 小麦粉	しょうが, にんじん, たまねぎ, グリンピース, パセリ, にんにく, キャベツ, チンゲンサイ	618 kcal 25.8 g
8	水	○	米粉チキンカレーライス	もやしのサラダ いちご	牛乳, 鶏肉, レンズ豆, 豆乳	米, 麦, 油, 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, キャベツ, もやし, とうもろこし, いちご	683 kcal 22.6 g
9	木	○	麦ご飯	鉄火みそ 生揚げと野菜の煮物 しらす入り和風サラダ	牛乳, 大豆, みそ, 生揚げ, 豚肉, しらす干し	米, 麦, 油, さとう, ごま	ごぼう, たけのこ, にんじん, たまねぎ, キャベツ, さやいんげん, だいこん, もやし, こまつな, しょうが	631 kcal 26.3 g
10	金	○	グリーンピース入りひじきご飯	いかの香味焼き 野菜のごま浸し 呉汁	牛乳, 鶏肉, ひじき, 油揚げ, いか, みそ, みそ, 大豆	米, 麦, 油, こんにやく, さとう, ごま油, ごま, じゃがいも	にんじん, グリンピース, にんにく, しょうが, 長ねぎ, きゅうり, もやし, キャベツ, だいこん, こまつな	557 kcal 28.7 g
13	月	○	コーンピラフ	豆とツナサラダ 青菜のスープ	牛乳, 鶏肉, 青大豆, いんげん豆, ツナ, 豆腐	米, 麦, バター, 油, オリーブ油	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, とうもろこし, セロリ, キャベツ, パセリ, えのきたけ, にんにく, チンゲンサイ, こまつな	597 kcal 25.5 g
14	火	○	野菜たっぷりピビンバ	スパイシービーンズ トックのスープ	牛乳, 豚肉, 大豆, 鶏肉	米, 麦, 油, さとう, ごま油, ごま, 片栗粉, トック	にんにく, こまつな, もやし, にんじん, しょうが, はくさい, だいこん, 干しいたけ, 長ねぎ	648 kcal 26.4 g
15	水	○	ポテトパン	かぶとトマトと豆のスープ フルーツヨーグルト	牛乳, ベーコン, チーズ, 豚肉, レンズ豆, プレーンヨーグルト	ワトランパン, 油, じゃがいも	たまねぎ, ビーマン, とうもろこし, にんじん, にんにく, キャベツ, かぶ, ホールトマト, 黄桃缶, パイン缶, みかん缶	544 kcal 22.8 g
16	木	○	麦ご飯	かつおのごまがらめ 野菜のおろし和え 若竹汁	牛乳, かつお, 豆腐, わかめ	米, 麦, 油, 片栗粉, さとう, ごま, 麩	しょうが, にんじん, もやし, こまつな, えのきたけ, きゅうり, だいこん, たけのこ, 長ねぎ	580 kcal 28.6 g
17	金	○	高野豆腐のそぼろ丼	豚汁 グレープスカッシュゼリー	牛乳, 高野豆腐, 鶏肉, 豚肉, 油揚げ, みそ, 寒天	米, 麦, 油, さとう, こんにやく, じゃがいも	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, こまつな, ぶどうジュース	610 kcal 25.7 g
20	月	○	きなこ揚げパン	和風ポトフ ツナサラダ	牛乳, きな粉, 鶏肉, ツナ	油, 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	566 kcal 23.4 g
21	火	○	ご飯	鯖のねぎみそ焼き 野菜の磯香和え 湯葉入りすまし汁	牛乳, さば, みそ, のり, 豆腐, 湯葉	米, 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, ほうれんそう	562 kcal 25.8 g
22	水	○	マーボー豆腐丼	じゃがいも中華風ごま和え 冷凍みかん	牛乳, 豚肉, 豚肉, みそ, 豆腐, ロースハム	米, 麦, 油, さとう, 片栗粉, ごま油, じゃがいも, ごま	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, たまねぎ, たけのこ, 干しいたけ, にら, もやし, きゅうり, みかん	660 kcal 26.8 g
23	木	○	シーフードトマトクリームパスタ	グリーンサラダ バナナケーキ	牛乳, ベーコン, あさり, えび, いか, 生クリーム, 粉チーズ	スパゲッティ, 油, バター, さとう, 小麦粉	にんにく, たまねぎ, しめじ, ホールトマト, パセリ, キャベツ, こまつな, きゅうり, パナナ	662 kcal 26.6 g
24	金	○	ソースチキンカツ丼	すまし汁 紅白ゼリー	牛乳, 鶏肉, かまぼこ, 寒天	米, 麦, 油, 小麦粉, パン粉, さとう	キャベツ, たまねぎ, えのきたけ, 長ねぎ, こまつな, クランベリージュース	644 kcal 22.7 g
運動会応援メニュー								
28	火	○	五目ずし	ししゃものごま焼き いなかな汁 甘夏みかん	牛乳, 油揚げ, 高野豆腐, 鶏肉, ししゃも, 豚肉, 豆腐	米, さとう, 小麦粉, ごま, 油, こんにやく	にんじん, たけのこ, 干しいたけ, さやいんげん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ, こまつな, なつみかん	592 kcal 28.4 g
29	水	○	黒砂糖パン	アスパラと鶏肉のグラタン 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	グリーンアスパラガス, 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	571 kcal 24.0 g
30	木	○	チリビーンズライス	コロコロマカロニサラダ おひさまゼリー	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, 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, とうもろこし, りんご, オレンジジュース	653 kcal 24.7 g
お誕生給食								
31	金	○	じゃこわかめご飯	肉じゃが煮 野菜のおかか梅肉和え	牛乳, わかめ, ちりめんじゃこ, 豚肉, かつお	米, 麦, 油, ごま, こんにやく, じゃがいも, さとう	にんじん, たまねぎ, さやいんげん, キャベツ, もやし, グリーンアスパラガス, ねり梅	593 kcal 23.9 g

※学校行事や食材の入荷状況、天候等の状況によって、給食実施や献立内容、使用食材が変更や中止になる場合があります。

へこもち (北海道)
へこもち (青森県)
朴葉巻き (長野県)
三角ちまき (新潟県)
麦だんご (徳島県)
鯉菓子 (長崎県)
鯉ようかん (宮崎県)
あくまき (鹿児島県)

5月分 一日あたりの平均	607	25.4
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

各地に伝わる**端午の節句のお菓子**

五月晴れの空に、雛のぼりが元氣よく泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。