

実施日	献立名	材 料 名			栄 養 価
		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	わかたけうどん 牛乳 じゃがいも餅 抹茶ミルクプリン 【八十八夜の献立です】	牛乳, 豚かた肉, わかめ, 粉寒天, 調理用牛乳, 生クリーム	冷凍細うどん, 油, さとう, じゃがいも, でんぷん	干しいたけ, たまねぎ, たけのこ, 長ねぎ	782 kcal 27.4 g 24.1 g 3.0 g
7 木	カレーライス 牛乳 コーンサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳, 豚肉, レンズまめ, 粉寒天	精白米, 米粒麦, 油, 小麦粉, じゃがいも, さとう	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな, ホールコーン, レモン (果汁)	858 kcal 25.9 g 25.7 g 2.4 g
8 金	チキンライス 牛乳 ポテトの包み揚げ レンズ豆のスープ	牛乳, 鶏肉, スキムミルク, 粉チーズ, ハム, 豚肉, レンズまめ	油, 精白米, 米粒麦, さとう, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ, ぎょうざの皮, 小麦粉	マッシュルーム, にんじん, たまねぎ, グリンピース, にんにく, しょうが, キャベツ, パセリ	773 kcal 25.2 g 25.3 g 3.2 g
11 月	コーンマヨネーズドッグ 牛乳 洋風煮込み 海藻サラダ	牛乳, 粉チーズ, ベーコン, 鶏肉, フランクフルト, レンズまめ, 芽ひじき, 糸寒天, わかめ	コッペパン, ノンエッグマヨネーズ, 油, じゃがいも, さとう	ホールコーン, たまねぎ, パセリ, にんじん, にんにく, キャベツ, もやし, きゅうり	783 kcal 29.4 g 34.6 g 3.6 g
12 火	広東麺 牛乳 野菜のピリ辛中華和え パイナップルケーキ	牛乳, 豚肉, あさりむきみ, 卵, 調理用牛乳	ラーメン, 油, ごま油, さとう, でんぷん, 小麦粉, バター	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, きくらげ, たけのこ, はくさい, もやし, チンゲンサイ, きゅうり, だいこん, パイン缶	765 kcal 30.3 g 22.5 g 2.8 g
13 水	親子丼 牛乳 のりじゃが みそ汁	牛乳, 鶏肉, 卵, 豆腐, わかめ, みそ, あおのり	精白米, 米粒麦, 油, つきこんにやく, さとう, でんぷん, じゃがいも	しょうが, たまねぎ, グリンピース, にんじん, 長ねぎ, 小松菜	801 kcal 29.7 g 25.5 g 3.3 g
14 木	ごはん 牛乳 肉豆腐 ごまマヨサラダ	牛乳, 豚肉, 豆腐, ツナ	精白米, 油, さとう, つきこんにやく, 白ごま, すりごま, ノンエッグマヨネーズ	にんじん, たまねぎ, 長ねぎ, だいこん, キャベツ	781 kcal 31.4 g 23.7 g 1.5 g
15 金	コーンピラフ 牛乳 マンハッタンクラムチャウダー パンチビーンズサラダ	牛乳, ベーコン, 鶏肉, いんげんまめ, あさりむきみ, ひよこまめ	精白米, 米粒麦, 油, バター, じゃがいも, でんぷん, さとう	にんじん, たまねぎ, ホールコーン, マッシュルーム, グリンピース, にんにく, セロリ, ホールトマト, キャベツ	774 kcal 25.9 g 25.8 g 2.6 g
18 月	ごはん 牛乳 かつおの揚げ煮 野菜のわさび醤油和え 具だくさん汁	牛乳, かつお, 豆腐, みそ	精白米, 油, でんぷん, さとう, 白ごま, じゃがいも	しょうが, キャベツ, もやし, こまつな, にんじん, だいこん, ごぼう, 長ねぎ	813 kcal 37.2 g 20.6 g 2.7 g
19 火	キャベツとかぶのクリームペンネ 牛乳 手作りフォカッチャ フレンチサラダ	牛乳, ベーコン, 鶏肉, 調理用牛乳, 生クリーム, スキムミルク	ペンネマカロニ, 油, バター, 薄力粉, 強力粉, 薄力粉, オリーブ油, さとう	にんにく, たまねぎ, かぶ, にんじん, ごぼう, ぶなしめじ, キャベツ, ホールコーン	753 kcal 27.9 g 31.6 g 2.1 g
20 水	回鍋肉丼 牛乳 白菜と鶏肉のスープ 杏仁ゼリー	牛乳, 豚肉, みそ, 八丁みそ, 鶏肉, 粉寒天, スキムミルク	精白米, 米粒麦, 油, さとう, でんぷん, ごま油, トック	にんにく, しょうが, 干しいたけ, たまねぎ, にんじん, キャベツ, 赤ピーマン, ピーマン, はくさい, こまつな, パイン缶	796 kcal 31.8 g 21.8 g 3.3 g
21 木	じゃこと小松菜の麦ごはん 牛乳 鰯のから揚げ アスパラのごま和え 五月汁【小満の頃の献立です】	牛乳, ちりめんじゃこ, あじ, 豚肉	精白米, 米粒麦, 押麦, 揚げ油, 小麦粉, でんぷん, 白すりごま, さとう, 油, しらたき	こまつな, グリーンアスパラガス, キャベツ, うど, ごぼう, にんじん, たけのこ, 長ねぎ	774 kcal 34.5 g 23.0 g 3.4 g
22 金	鶏ごぼうごはん 牛乳 ししゃものカレー揚げ 昆布和え みそ汁	牛乳, 鶏肉, ししゃも, 塩昆布, みそ, 豆腐, 油揚げ, わかめ	精白米, 米粒麦, 油, つきこんにやく, さとう, 小麦粉	しょうが, ごぼう, 干しいたけ, にんじん, さやいんげん, はくさい, キャベツ, きゅうり, 長ねぎ	776 kcal 33.1 g 24.3 g 3.4 g
25 月	醤油バターピラフ 牛乳 タンドリーフィッシュ もやしとコーンのサラダ ひよこ豆と野菜のスープ	牛乳, ベーコン, 鶏もも肉, ナガメバル, プレーンヨーグルト, ひよこまめ	精白米, 米粒麦, バター, 油, さとう	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, ぶなしめじ, エリンギ, グリンピース, にんにく, しょうが, こまつな, もやし, ホールコーン, キャベツ	769 kcal 32.6 g 24.5 g 3.7 g
26 火	塩バニラトースト 牛乳 ポークビーンズ シーザー風サラダ 果物【メロン】	牛乳, 豚肉, 大豆, ベーコン, 調理用牛乳, 粉チーズ	食パン, バター, グラニュー糖, さとう, 油, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ, オリーブ油	にんにく, セロリ, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, メロン	796 kcal 31.2 g 34.4 g 3.6 g
27 水	中華おこわ 牛乳 具だくさん五目スープ ぱりぱりサラダ	牛乳, 豚肉, あさりむきみ, 大豆, 鶏肉, 豆腐	ごま油, 精白米, もち米, 油, ワンタンの皮, さとう	にんじん, たけのこ, 干しいたけ, しょうが, にんにく, もやし, 長ねぎ, こまつな, キャベツ	783 kcal 31.5 g 25.2 g 3.5 g
28 木	ペスカトーレスパゲティ 牛乳 グリーンサラダ スコッチブロス	牛乳, ベーコン, むきえび, いか, あさりむきみ, 粉チーズ, ベーコン, 鶏肉, ひよこまめ	スパゲッティ, 油, さとう, オリーブ油, 押麦	にんにく, たまねぎ, ほんしめじ, ホールトマト, こまつな, キャベツ, ブロッコリー, 長ねぎ, セロリ, にんじん	768 kcal 37.2 g 21.8 g 2.7 g
29 金	ごはん 牛乳 魚のごまみそ焼き からし和え けんちん汁	牛乳, さば, みそ, 鶏肉, 豆腐	精白米, 米粒麦, さとう, 白すりごま, 白ごま, 油, こんにやく, じゃがいも	にんじん, もやし, こまつな, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	784 kcal 32.2 g 23.4 g 2.6 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。

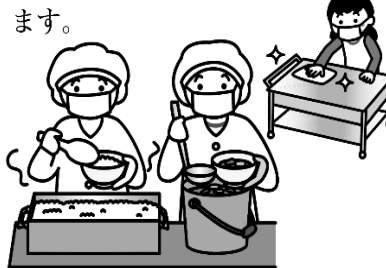
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
5月分 一日あたりの平均	787	30.8
1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0

## 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。



給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



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頃です。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。

