

日 付		献 立				食 品 群			栄 養 量					
日	曜	スプ ン	主 食	牛乳	お か ず	汁 物	血や肉を作る	力や体温となる	身体の調子を整える	小エネ ルギー	小蛋 白質	中エネ ルギー	中蛋 白質	
1	木		ごはん		いとこんにゃくのにももの ささかまのせんちゃあげ	こんさいの ごまじる	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 味噌 笹かま	白飯 油 じゃが芋 ごま ごま油 蒟蒻 砂糖 小麦粉	人参 長葱 大根 ごぼう 小松菜 玉葱 青ピーマン	628	25.4	794	30.7	
2	金	○	すめし		《だんごのせっくこんだて》 ちらしずしのぐ かしわもち	わかだけじる	牛乳 鶏肉 豆腐 蒲鉾 わかめ 油揚げ 卵そぼろ	酢飯 砂糖 柏餅	筍 人参 長葱 干し椎茸 蓮根 枝豆	643	22.7	826	28.3	
7	水	○	バター コッペパン		とりにくのマーマレードソースかけ	やさいの スープに	牛乳 ウインナー 鶏肉 ベーコン 鶏肉の竜田揚げ	バターコッペパン 油 じゃが芋 マーマレード	玉葱 キャベツ マッシュルーム水煮 人参 パセリ	612	26.9	839	33.8	
8	木	○	ごはん		かんこくやきにく	はるさめ スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	白飯 ごま油 春雨 油 砂糖 ごま	人参 玉葱 生姜 にら キャベツ にんにく コーン もやし 青ピーマン	594	24.5	771	30.4	
9	金	○	もちむぎごはん		こまつなのごまあえ (クラスしょうゆ)	チキン カレー	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 豚レバーチップ シュレッドチーズ	もち麦ご飯 油 じゃが芋 ごま きび砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 もやし 小松菜	626	22.1	813	27.3	
12	月		ごはん		にくじゃが さわらのレモンふうみ	きりぼし だいこんの みそじる	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 さわら竜田揚げ	白飯 じゃが芋 油 蒟蒻 砂糖	人参 レモン果汁 長葱 切干大根 小松菜 玉葱 さやいんげん	661	28.3	829	33.4	
13	火	○	ごはん		とりごもくごはんのぐ あつやきたまご	どさんこじる	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌 厚焼き卵	白飯 じゃが芋 油 蒟蒻 砂糖	にんにく もやし 人参 ごぼう 玉葱 コーン 長葱 干し椎茸 枝豆	592	26.3	763	32.0	
14	水		ホット ちゅうかめん		はるキャベツのサラダ (しおちゅうかドレッシング) 小・あげにらまんじゅう 中・あげぎょうざ	わかめ ラーメン	牛乳 豚肉 にらまんじゅう 餃子 なんと わかめ	ホット中華麺 油 きび砂糖 ごま油 ドレッシング	長葱 チンゲン菜 生姜 にんにく 人参 コーン もやし キャベツ 胡瓜	607	25.0	787	31.8	
15	木		ごはん		ふたにくとれんこんのあまからいため 小・いかのかりんあげ 中・さばのカレーあげ	とうふの すましじる	牛乳 豚肉 豆腐 蒲鉾 さばカレー竜田揚げ いかスティック穀粉付き	白飯 ごま油 砂糖 油 蒟蒻 ごま	長葱 大根 人参 小松菜 蓮根 生姜	597	26.5	831	30.6	
16	金	○	くろパン		スパゲティボロネーゼ (クラスこなチーズ) フルーツボンチ 中・やきウインナー		牛乳 豚肉 豚レバーチップ パルメザンチーズ ウインナー	黒パン 油 スパゲッティ ナタデココ ダイスみかんゼリー	にんにく セロリー 玉葱 バイン缶 マッシュルーム水煮 人参 青ピーマン ミックスドフルーツ (黄桃・洋梨・りんご・白桃)	589	22.6	931	35.3	
19	月	○	ごはん		マーボーどうふ 小・あげぎょうざ 中・はるまき		牛乳 豚肉 豆腐 味噌 餃子 春巻	白飯 砂糖 油 ごま油 澱粉	人参 玉葱 生姜 長葱 にんにく 筍 干し椎茸 にら	651	24.5	915	29.1	
20	火		ごはん		にんじんしりしり かつおのこうみソース	にらのみそじる	牛乳 油揚げ 豆腐 味噌 まぐろ油漬け 卵そぼろ かつお立田	白飯 油 ごま油 砂糖	玉葱 人参 にら ぶなしめじ 長葱 にんにく 生姜	589	26.1	765	32.7	
21	水				ふれあい弁当の日									
22	木	○	ごはん		みそそぼろごはん	のっぺいじる	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ 卵そぼろ 味噌	白飯 じゃが芋 油 澱粉 きび砂糖	人参 ごぼう 大根 長葱 干し椎茸 枝豆 生姜 玉葱	612	27.9	791	34.6	
23	金	○	こどもパン スライス		チーズバーガー 「ハンバーグケチャップかけ」 サンドようサラダ (サウザンアイランドドレッシング) 「スライスチーズ」	ポテト ポタージュ	牛乳 ベーコン 生クリーム シュレッドチーズ 脱脂粉乳 ハンバーグ スライスチーズ	こどもパン 油 じゃが芋 じゃが芋ペースト きび砂糖 ドレッシング	玉葱 人参 胡瓜 コーン パセリ キャベツ	643	27.4	827	34.0	
26	月		ごはん		ふたにくとこんぶのいりに メバルのたつたあげ のりふりかけ	じゃがいもの みそじる	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 味噌 昆布 メバル竜田揚げ 油揚げ のりふりかけ	白飯 じゃが芋 油 蒟蒻 砂糖	玉葱 人参 長葱	606	26.4	787	32.1	
27	火	○	ごはん		こんにゃくサラダ (かんぎつドレッシング)	ハヤシライス	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	白飯 油 蒟蒻 ドレッシング	玉葱 人参 セロリー マッシュルーム水煮 カットトマト コーン キャベツ にんにく 胡瓜	609	20.6	802	25.9	
28	水	○	ホット ちゅうかめん		パオズ メロン	タンタンめん	牛乳 豚肉 鶏肉 味噌 パオズ	ホット中華麺 きび砂糖 ごま油 ごま	生姜 にんにく 筍 もやし 人参 長葱 チンゲン菜 メロン	633	28.7	768	35.4	
29	木		ごはん		ふたにくとアスパラガスのみそいため	かぶの すりながし	牛乳 豚肉 味噌 ミートボール	白飯 澱粉 油	玉葱 かぶ 小松菜 生姜 キャベツ 人参 もやし きくらげ アスパラガス	611	26.5	788	32.9	
30	金	○	はちみつパン		コールスローサラダ (コールスロードレッシング) 小・カレーコロッケ 中・クリスピーチキン	キャロット スープ	コービー牛乳 牛乳 鶏肉 ベーコン 脱脂粉乳 クリスピーチキン 生クリーム シュレッドチーズ	はちみつパン バター 油 ドレッシング カレーコロッケ	玉葱 うらごし人参 人参 パセリ キャベツ コーン	594	20.5	819	35.1	
19回								平均栄養量			616	25.2	813	31.9
※材料入荷の都合により献立を一部変更することがあります。								栄養基準量			650	18~32	830	25~40

**2日 端午の節句献立**

若竹汁にはかぶとの形の蒲鉾、旬のたけのことわかめが入っています。
子供たちの健やかな成長を願って食べる柏餅がデザートとして付きます。



★ 毎月19日は「食育の日」 ★

毎月19日は「食育の日」として定められています。
食育とは、食に関する知識やバランスの良い食を選択する力を育み、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

5月19日の食育の日献立は、「中国」の料理です。
麻婆豆腐と小学校は揚げ餃子、中学校は春巻が登場します。

