



日付	献立					食品群			栄養量							
	日曜	スプーン	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 金	○	すめし	《たんごのせつくんだて》 ちらしずしのぐ ささかまのせんちゃあげ かしわもち		とうふの すましじる	牛乳 鶏肉 豆腐 かぶとちらし蒲鉾 卵そぼろ 油揚げ 笹かま	酢飯 きび砂糖 薄力粉 油 柏餅	人参 大根 長葱 小松菜 筍 蓮根 干し椎茸 枝豆 抹茶 煎茶	663	24.1	887	32.0				
7 木	○	ごはん	にくじゃが わふうおろしハンバーグ		なめこの みそじる	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 ハンバーグ 油揚げ	白飯 じゃが芋 油 蒟蒻 きび砂糖 砂糖	人参 玉葱 長葱 なめこ水煮 小松菜 さやいんげん 大根	626	23.6	825	29.8				
8 金	○	ロールパン	はるキャベツのパペロンチーノ チキンナゲット フルーツポンチ			牛乳 ベーコン チキンナゲット	ロールパン スパゲッティ 油 オリーブ油 ナタデココ カットゼリーぶどう	にんにく 玉葱 キャベツ 赤ピーマン パセリ 夏みかん缶 ミックスフルーツ (黄桃・洋梨・りんご・白桃)	600	20.1	825	26.3				
11 月	○	ごはん	こまつなのそぼろどん あじさいゼリー		どさんこ じる	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 味噌 卵そぼろ	白飯 じゃが芋 油 ごま油 砂糖 ごま 澱粉 あじさいゼリー	にんにく もやし 筍 人参 玉葱 長葱 コーン 生姜 小松菜	696	27.6	888	34.4				
12 火		ごはん	きりほしだいこんのもの メバルのにんにくバターしょうゆ		わかたけ じる	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 凍り豆腐 なると 油揚げ メバル切身澱粉付	白飯 きび砂糖 油 バター	干し椎茸 にんにく 切干大根 長葱 レモン果汁 筍 さやいんげん 人参	589	24.1	760	30.0				
13 水		じこなうどん	あげじゃがのそぼろあえ 中・アーモンドこざかな		にくじる うどん	牛乳 豚肉 蒲鉾 油揚げ アーモンド小魚	地粉うどん 油 きび砂糖 澱粉 カットポテト	生姜 玉葱 大根 人参 干し椎茸 長葱 小松菜	617	23.4	780	30.4				
14 木		わかめごはん	いとこんにゃくのにももの てりやきチキン		こまつなの みそじる	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 照り焼きチキン	わかめご飯 蒟蒻 ごま油 砂糖	人参 玉葱 長葱 キャベツ 小松菜 青ピーマン	616	25.0	787	30.9				
15 金	○	こどもパン スライス	ハムチーズバーガー 〔ハムチーズカツ サラダサンドよう (サウザンアイランドドレッシング)〕		ポーク ビーンズ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン ウイナーカット ハムチーズカツ	子供パン 油 きび砂糖 じゃが芋 サウザンアイランドドレッシング	人参 玉葱 胡瓜 カットトマト にんにく パセリ キャベツ	676	28.4	888	36.5				
18 月		ごはん	ごもくきんぴら いわしのかばやき		じゃがいもの みそじる	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 いわし開き澱粉付	白飯 じゃが芋 ごま油 砂糖 ごま 油 澱粉	人参 玉葱 長葱 小松菜 ごぼう 蓮根	651	24.7	835	30.2				
19 火	○	ごはん	《スペインのりょうり》 パエリアのぐ スペインふうオムレツ		ソパ・デ・アホ (クルトン)	牛乳 豚肉 鶏肉 ロースハム いか えび アンサンブルエッグ	白飯 クルトン オリーブ油 きび砂糖	にんにく セロリー 玉葱 人参 コーン マッシュルーム水煮 カットトマト パセリ キャベツ 青ピーマン 赤ピーマン	600	26.2	790	34.0				
20 水			ふれあい弁当の日													
21 木		ごはん	ねぎしおぶたどん メーブルマフィン		せんべい じる	牛乳 豚肉 鶏肉 蒲鉾	白飯 油 ごま油 南部せんべい 澱粉 メーブルマフィン	ごぼう キャベツ 人参 長葱 生姜 もやし にんにく 干し椎茸 玉葱	681	25.2	863	31.2				
22 金	○	むぎごはん	ナムル (かんにくナムルドレッシング)		カレー	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 豚レバーチップ シュレッドチーズ	麦ご飯 じゃが芋 油 ドレッシング きび砂糖	玉葱 人参 生姜 にんにく もやし にら	644	20.5	832	24.9				
25 月	○	コッペパン スライス	ホットドッグ 〔ウイナーケチャップソース〕 ホットドッグようソテー		コーン スープ	牛乳 コーヒー牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 生クリーム 鶏肉 ウイナー	コッペパン 油 バター じゃが芋 きび砂糖	玉葱 人参 パセリ コーン キャベツ クリームコーン	578	25.9	742	33.0				
26 火		ごはん	ぶたにくとアスパラのみそいため 中・ねぎしおまんじゅう のりふりかけ		さわにわん	牛乳 豚肉 豆腐 蒲鉾 味噌 ねぎ塩まんじゅう のりふりかけ	白飯 油 ごま油 澱粉	人参 大根 もやし ごぼう キャベツ 生姜 長葱 アスパラガス 玉葱 筍 きくらげ	605	24.2	819	31.7				
27 水		じこなうどん	しんごぼうサラダ (かおりごまドレッシング) 小・たこちゃんあげ 中・かきあげ		さんさい ごもく うどん	牛乳 豚肉 昆布 油揚げ たこでたこ焼き	地粉うどん 油 きび砂糖 野菜かき揚げ ドレッシング	人参 大根 長葱 干し椎茸 ごぼう 山菜ミックス水煮 胡瓜	620	22.0	846	25.5				
28 木	○	ごはん	とうふのちゅうかに こえびのからあげ メロン			牛乳 豚肉 豆腐 なると 小えびの唐揚げ	白飯 油 ごま油 砂糖 澱粉	にんにく 生姜 玉葱 人参 小松菜 メロン	641	26.3	818	32.4				
29 金	○	ごはん	ごもくごはんのぐ かつおのうめソース		こうや とうふの みそじる	牛乳 鶏肉 味噌 油揚げ 凍り豆腐 かつお竜田揚げ わかめ	白飯 蒟蒻 油 砂糖 ごま	人参 蓮根 枝豆 ごぼう 大根 長葱 練り梅	604	26.9	782	33.7				
17回									平均栄養量				630	24.6	822	30.9
※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



1日 端午の節句献立

「豆腐のすまし汁」には、かぶとの形の蒲鉾、旬のたけのこが入っています。また、子供たちの健やかな成長を願って食べる「ちらし寿司」と「柏餅」が給食に登場します。



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、「スペイン」の料理です。給食には「パエリア」、「スペイン風オムレツ」、「ソパ・デ・アホ」が登場します。

ソパ・デ・アホ … スペインのカスティーリャ地方を代表するにんにくたっぷりのスープに硬くなったパンを煮込んだ伝統的なスープです。パプリカパウダーやハム、ベーコンを加え、スタミナ抜群で風味豊かな家庭料理です。

