

日	主食	牛乳	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	I類* たんぱく質 脂質 食塩相当量	食育 一言
1 金	和風スパゲティ	○	フレンチサラダ 抹茶ケーキ 	牛乳,ベーコン,ぶた肉 たまご,調製豆乳	スパゲッティ,米サラダ油 ごま油,さとう 小麦粉,上新粉,甘納豆	にんにく,にんじん 玉ねぎ,干しいたけ しめじ,えのき,キャベツ	621 kcal 21.3 g 23.5 g 2.0 g	給食目標 「朝ごはんを 食べよう」
7 木	メキシカンライス	○	野菜チップス コンソメスープ	牛乳,とり肉,ウィンナー	米,米サラダ油 じゃがいも,さつまいも	にんじん,玉ねぎ ピーマン,パプリカ かぼちゃ	543 kcal 18.8 g 20.5 g 2.3 g	🍎 八十八夜(はち じゅうはちや)に ちなんで献立 5月は新茶の季節 です。「八十八夜」 に摘まれたお茶を 飲むと、一年を元 気に過ごせると言 われています。給 食でもお茶を使っ たメニューが登場 します!
8 金	中華たきおこわ	○	春雨サラダ わかめスープ みしょうかん	牛乳,焼き豚 とり肉,絹ごし豆腐 わかめ	米,もち米 米サラダ油,ごま油 さとう,はるさめ,ごま	たけのこ,にんじん ねぎ,干しいたけ グリーンピース,しょうが とうもろこし,キャベツ もやし,みしょうかん	512 kcal 20.1 g 15.6 g 2.5 g	
11 月	ご飯	○	じゃがいものうま煮 焼きししゃも 野菜のまろやか甘酢和え	牛乳,とり肉 生揚げ,ししゃも	米,米サラダ油 じゃがいも,さとう かたくり粉,ごま油,ごま	しょうが,にんじん 玉ねぎ,さやいんげん キャベツ,とうもろこし	528 kcal 21.8 g 15.2 g 1.8 g	その1 抹茶ケーキ 抹茶を生地に練り 込んだ、甘さ控え めの手作りスイー ツです。お茶の香 りを楽しみながら 食べてください ね。
12 火	わかめご飯	○	白身魚の新茶揚げ 青大豆とひじきのサラダ 豚汁 	牛乳,炊き込みわかめ メルルーサ,干ひじき 青大豆,ぶた肉 木綿豆腐,油揚げ,みそ	米,米粒麦,小麦粉 かたくり粉,米サラダ油 さとう,じゃがいも こんにゃく	キャベツ,にんじん きゅうり,ごぼう だいこん,こまつな,ねぎ	588 kcal 27.6 g 20.5 g 2.6 g	その2 白身魚の新茶揚げ 白身魚の衣に抹茶 を混ぜて、カラ ッと揚げます。 きれいな緑色と、 さわやかな香りが 春にぴったりの天 ぷらです。
13 水	ターメリックライス	○	チキンクリームソース グリーンサラダ 甘夏	牛乳,ベーコン,とり肉 調製豆乳,生クリーム	米,米サラダ油 さとう	にんにく,玉ねぎ,にんじん マッシュルーム,キャベツ とうもろこし,えだまめ レモン,甘夏	592 kcal 24.2 g 21.4 g 1.8 g	
14 木	ミルクパン	○	コロッケ ポイルキャベツ 田舎風豆スープ	牛乳,ぶた肉 ベーコン,大豆	ミルクパン,米サラダ油 じゃがいも,小麦粉 乾燥マッシュポテト パン粉,ごま	玉ねぎ,にんじん キャベツ,にんにく トマト	554 kcal 23.1 g 21.7 g 2.9 g	
15 金	ご飯	○	さばのカレー焼き きんぴらごぼう みそ汁	牛乳,さば,さつまいも 油揚げ,みそ	米,さとう ごま油,こんにゃく ごま,じゃがいも	しょうが,にんじん ごぼう,しめじ 玉ねぎ,ねぎ	516 kcal 23.2 g 16.0 g 2.1 g	
18 月	こぎつねご飯 	○	いそかあえ 利休汁 カラマンダリン	牛乳,とり肉 油揚げ,きざみのり みそ	米,米サラダ油 さとう,じゃがいも,ごま	しょうが,にんじん キャベツ,もやし こまつな,ごぼう だいこん,ねぎ カラマンダリン	519 kcal 20.4 g 18.8 g 2.0 g	
19 火	焼き豚チャーハン	○	パリパリサラダ トックスープ	牛乳,焼き豚 なると,とり肉,たまご	米,ごま油 さとう,米サラダ油 ワンタンの皮,トック かたくり粉	干しいたけ,ねぎ にんじん,グリーンピース キャベツ,こまつな とうもろこし,はくさい もやし	555 kcal 21.2 g 17.3 g 2.3 g	
20 水	田舎うどん	○	青のりポテト わかめサラダ みしょうかん	牛乳,ぶた肉 油揚げ,あおのり わかめ	米サラダ油,うどん じゃがいも,さとう,ごま	ごぼう,にんじん 干しいたけ,だいこん ねぎ,キャベツ,もやし みしょうかん	512 kcal 22.6 g 21.8 g 2.6 g	
21 木	ガーリック-スト 	○	チキンピーンズ コールスローサラダ	牛乳,とり肉,大豆	コッパン,バター 米サラダ油,じゃがいも さとう	にんにく,玉ねぎ セロリ,にんじん トマト,グリーンピース キャベツ,とうもろこし	526 kcal 23.7 g 23.9 g 1.5 g	
22 金	赤しそご飯	○	赤魚のみりん焼き おかかあえ 具だくさんみそ汁	牛乳,あかうお かつお節,絹ごし豆腐 油揚げ,みそ	米,ごま 米サラダ油,さとう じゃがいも	キャベツ,にんじん もやし,ごぼう しめじ,だいこん ねぎ,こまつな	516 kcal 23.2 g 16.2 g 2.4 g	🍎 今が旬! 「かつお」を食 べてパワーアップ!
25 月	ご飯	○	とりのスタミナ焼き 茎わかめのサラダ 豆腐と油揚げのみそ汁	牛乳,とり肉 くきわかめ,木綿豆腐 油揚げ,みそ	米,さとう,ごま油 ごま,米サラダ油	しょうが,にんにく ねぎ,キャベツ だいこん,もやし にんじん,こまつな	537 kcal 24.1 g 21.3 g 2.5 g	かつおは、春にな ると日本近海へ やってくる、季節 を知らせる魚で す。5月ごろの「初 がつお」は、さつ ぱりとした味わ いで一番おいしい時 期ですよ。
26 火	ご飯	○	豆腐の中華煮 ナムル 甘夏	牛乳,ぶた肉 えび,いか,絹ごし豆腐	米,米サラダ油 さとう,かたくり粉 ごま油,ごま	にんじん,干しいたけ たけのこ,はくさい ねぎ,こまつな,もやし しょうが,にんにく,甘夏	534 kcal 26.7 g 15.4 g 2.0 g	栄養たっぷり: 疲 れをとってくれる 「ビタミンB1」、骨 を強くする「ビタ ミンD」、貧血を防 ぐ「鉄分」など、成 長期のみんなに必 要な栄養がたっぷり 詰まっています。
27 水	ご飯 	○	発酵乳 かつおとじゃがいもの揚げ煮 即席漬 むらくもスープ	発酵乳,かつお とり肉,たまご	米,かたくり粉,小麦粉 じゃがいも,米サラダ油 さとう,ごま	しょうが,にんじん 玉ねぎ,キャベツ きゅうり,こまつな	551 kcal 27.2 g 10.7 g 2.4 g	
28 木	豚肉と厚揚げのみそ炒め丼	○	春雨スープ ニューサマーオレンジ	牛乳,ぶた肉 生揚げ,みそ,とり肉	米,米粒麦 米サラダ油,さとう かたくり粉,ごま油 ごま,はるさめ	しょうが,キャベツ にんじん,玉ねぎ,ねぎ たけのこ,干しいたけ はくさい,こまつな ニューサマーオレンジ	554 kcal 23.7 g 18.7 g 1.8 g	

・献立は都合により変更する場合があります。

・太字の野菜は地場野菜使用予定です。