

実 施 日	献 立 名	食 品 名	実 施 日	献 立 名	食 品 名
5/6 木 ★	ドリア風 牛乳 フルーツミックス	【米、ケチャップ、バター、塩、〈水〉、ベーコン、むきえび、酒、いか、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、油、牛乳、チーズソース、マーガリン、小麦粉、塩、こしょう、〈水〉 【みかん、パイン、黄桃、シロップ	5/19 水 ★	たきこみごはん 牛乳 ひじきと大豆の煮物 みそ汁	【米、とり肉、つきこんにやく、にんじん、ごぼう、干しいたけ、しょうゆ濃、しょうゆ淡、みりん、酒、塩、〈水〉 【牛肉、だいず、うすあげ、めひじき、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉 【ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉
5/7 金 ★	ゆかりご飯 牛乳 春野菜のかきあげ すまし汁	【米、ゆかり粉 【ちくわ、たまねぎ、アスパラガス、にんじん、たけのこ、小麦粉、塩、〈水〉、油 【とり肉、とうふ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉	5/20 木	メープルパン 牛乳 キッシュ コンソメスープ	【パン、メープルシロップ 【たまご、ベーコン、たまねぎ、アスパラガス、パセリ、塩、こしょう、とけるチーズ、牛乳、油 【とり肉、たまねぎ、にんじん、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉
5/10 月 ★	ごはん 牛乳 牛肉と春雨の炒め物 みそ汁	【米 【牛肉、土しょうが、にんにく、油、はるさめ、にんじん、たけのこ、きぬさや、干しいたけ、しょうゆ濃、砂糖、酒、ごま油、塩、こしょう 【とり肉、とうふ、うすあげ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉	5/21 金 ★	ごはん 牛乳 きびなごのからあげ みそおでん	【米 【きびなご、塩、こしょう、でんぶん、油 【ぶた肉、あつあげ、ささがきてんぷら、こんにやく、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、みそ、三温糖、しょうゆ濃、けずりぶし、〈水〉
5/11 火	コッペパン 牛乳 ミートビーンズ とうみょうのたまごスープ	【パン 【牛ひき肉、ぶたひき肉、だいず、たまねぎ、にんじん、パセリ、油、ケチャップ、ウスターソース、酒、塩、砂糖、こしょう 【とり肉、たまご、とうみょう、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、酒、塩、こしょう、〈水〉	5/24 月	カレーライス 牛乳 フレンチサラダ	【米、げんまい、牛肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、にんにく、土しょうが、油、ポーンストック、小麦粉、マーガリン、純カレー粉、チャツネ、しょうゆ濃、ケチャップ、ウスターソース、塩、三温糖、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【キャベツ、きゅうり、干しわかめ、土しょうが、酢、サラダ油、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょう
5/12 水 ★	ごはん 牛乳 ホイコウロウ あまずあえ	【米 【ぶた肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、土しょうが、にんにく、油、赤だしみそ、しょうゆ濃、酒、塩、こしょう、トウバンジャン、ごま油、でんぶん、〈水〉 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん	5/25 火 ★	ごはん 牛乳 アスパラとベーコンの炒め物 みそ汁	【米 【ベーコン、キャベツ、アスパラガス、油、しょうゆ淡、塩、こしょう 【とり肉、とうふ、うすあげ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、みそ、けずりぶし、〈水〉
5/13 木 ★	ごはん 牛乳 いりどうふ あえもの	【米 【とうふ、とりひき肉、土しょうが、たまご、ちくわ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖 【ふともやし、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ淡、砂糖、ごま油、塩	5/26 水	こくとうパン 牛乳 中華風ごもく煮 にんじんシリシリ	【パン、こくとう 【ぶた肉、だいず、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、干しいたけ、油、ポーンストック、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ淡、塩、でんぶん、〈水〉 【たまご、ツナ、にんじん、はなかつお、油、塩
5/14 金	ミニパン 牛乳 白身魚のフライ レタスのスープ	【パン 【ほき、塩、こしょう、小麦粉、〈水〉、パン粉、油 【ぶた肉、でんぶん、レタス、にんじん、干しいたけ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉	5/27 木 ◆	ナシゴレン 牛乳 あげきょうざ わかめのスープ	【米、ぶたひき肉、むきえび、たまねぎ、にんじん、油、ケチャップ、しょうゆ濃、スイートチリソース、塩、こしょう、〈水〉 【きょうざ、油 【ぶた肉、とうふ、はくさい、にんじん、干しわかめ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、〈水〉
5/17 月 ★	ミニパン 牛乳 肉みそそば ごまあえ	【パン 【スパゲティ、ぶたひき肉、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ、土しょうが、にんにく、油、赤だしみそ、しょうゆ濃、みそ、みりん、ごま油、砂糖、トウバンジャン 【キャベツ、きゅうり、にんじん、白ごま、しょうゆ濃、砂糖、みりん	5/28 金	はちみつパン 牛乳 あじのカレームニエル 野菜スープ	【パン、はちみつ 【あじ、塩、こしょう、小麦粉、純カレー粉、油 【とり肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉
5/18 火 ★	ごはん 牛乳 肉じゃが あえもの	【米 【牛肉、糸こんにやく、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、油、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、けずりぶし、〈水〉 【ちくわ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、しょうゆ濃、みりん	5/31 月 ★	ひじきごはん 牛乳 ごもくうどん 切干大根のサラダ	【米、めひじき、うすあげ、にんじん、しょうゆ濃、酒、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【うどん、とり肉、うすあげ、つきこんにやく、ごぼう、にんじん、しめじ、ねぎ、しょうゆ淡、酒、みりん、けずりぶし、〈水〉 【きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ濃、サラダ油、砂糖、塩

●パンは個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。 ●魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。
●毎月の給食だよりや献立表は、教育委員会のホームページからご覧いただけます。 ●都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承をお願いします。

旬の食べもの こたえ ① たまねぎ ② アスパラガス ③ そらめ

児童1人1回あたり
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
学年 1・2年	518	21.3	17.1	302	77	1.5	2.5	184	0.36	0.49	15	2.8	1.9
学年 3・4年	600	24.5	19.3	320	90	1.9	2.9	210	0.43	0.54	18	3.4	2.3
学年 5・6年	679	27.7	21.3	338	102	2.2	3.2	236	0.49	0.58	21	4.1	2.7

お願い
給食費を滞納されますと、「食材の購入・支払い」や「献立の内容」等に
影響が及びますので、毎月の給食費の口座引落しに、ご協力お願い
します。