

日	曜	献立名				主な材料とその働き						栄養価
		主食	牛乳	副食	デザート その他	体をつくる もとなる		体の調子を整えるもとなる		エネルギーの もとなる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
7	火	まっちゃん あげパン	○	ポークビーンズ フレンチサラダ (ドレッシング)	アロエ ヨーグルト	きな粉 ぶた肉 白いんげん豆 とり肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	トマト にんじん 赤ピーマン アスパラガス	玉ねぎ きゅうり キャベツ	パン さとう じゃがいも	油 生クリーム アーモンド ドレッシング	647 24.4 22.9 2.17
		★こどもの日献立★				5月5日は端午の節句「こどもの日」です。 子どもが元気で丈夫に育つことを願う行事です。ちまきや、かしわもちを食べてお祝いします。						
8	水	ちらしずし てまきのり	○	コロッケ すましじる やさしいごまあえ	かしわもち	とり肉 とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれん草	しいたけ ねぎ えのきだけ キャベツ もやし	米 さとう じゃがいも かしわもち	油 ごま	651 24.2 14.2 2.42
9	木	ごはん	○	ほうぎょうざ わかめスープ ピビンバ	レモン カスタード タルト	ぶた肉 なた 卵	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	はくさい ごぼう コーン ぜんまい 大豆もやし ねぎ	米 さとう タルト	ごま ごま油 油	692 25.5 18.9 2.46
10	金	ごはん わかめふりかけ	○	あかうおのしおこうじやき とんじる ごますあえ	オレンジ	あかうお ぶた肉 みそ とうふ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ きゅうり もやし オレンジ	米 さつまいも	ごま ごま油	623 30.5 15.2 2.10
13	月	ごはん	○	とりにくのシトラスマリネ かおりじる じゃがいものカレーに		とり肉 とうふ みそ ぶた肉 大豆	牛乳 のり	にんじん こまつな	玉ねぎ ごぼう だいこん しめじ ねぎ グリンピース	米 でん粉 米粉 さとう じゃがいも	油 ごま油 バター	671 30.5 19.8 1.80
14	火	まるパン	○	えびかつ (タルタルソース) クラムチャウダー サンドようキャベツソテー	バナナ	えび あさり ベーコン 白花豆	牛乳 しょうゆ しょうゆ	にんじん パセリ	玉ねぎ セロリ コーン キャベツ バナナ	パン じゃがいも	油 バター エクストラ	659 27.1 21.2 1.91
15	水	ごはん	○	とうふステーキのおろしあんかけ やさしいうまに ツナとわかめのごまあえ	ヨーグルト ゼリー	とうふ ぶた肉 生あげ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	だいこん なめこ 玉ねぎ たけのこ しいたけ もやし グリンピース	米 ゼリー じゃがいも さとう	ごま油 ごま	671 25.4 14.9 2.24
16	木	ごはん	○	ガバオライスのぐ フォーのスープ ブロッコリーのアーモンドあえ	ヨーグルト	とり肉 なた ハム	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン 赤ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ しめじ はくさい もやし ねぎ	米 さとう	ごま油 アーモンド 油	648 29.5 15.4 2.43
17	金	ごはん	○	かつおのりようしあげ わかたけじる スパゲティサラダ (マヨネーズ)	おちゃ プリン	かつお とり肉 とうふ ハム	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ ねぎ コーン しめじ きゅうり	米 プリン スパゲティ	油 マヨネーズ	660 29.0 16.1 1.96
20	月	たけのこ ごはん	○	さけのさいきょうやき しらたまじる いそべあえ	くろごま プリン	さけ みそ 油あげ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	だいこん ねぎ たけのこ もやし	米 白玉もち プリン		672 26.9 20.5 2.53
21	火	テーブル ロール	● ココア	コーンフライ カレーうどん いかくんサラダ	あおのり こざかな	ぶた肉 なた いかくん	牛乳 小魚 しょうゆ	にんじん こまつな	玉ねぎ コーン きゅうり ねぎ キャベツ	パン うどん さとう	油 ごま	648 26.3 21.6 2.92
22	水	ごはん	○	えびしゅうまい わかめとトックのスープ キムタクごはんのぐ	レモンソーダ ゼリー	えび ぶた肉 なた	牛乳 わかめ	にんじん にら	キムチ ごぼう つぼつけ ねぎ キャベツ コーン	米 ゼリー さとう トック	ごま油 ごま	693 21.2 17.8 2.35
23	木	いりこなめし	○	あじのアーモンドフライ (ソース) とうふとわかめのみそじる ちくさあえ	りんご	あじ とうふ みそ 油あげ	牛乳 わかめ 小魚	にんじん こまつな ほうれん草	えのきだけ ねぎ キャベツ もやし りんご	米 里いも	アーモンド 油 ごま ごま油	628 26.5 18.0 2.57
24	金	ごはん	○	とりにくのバンバンジーやき ちゅうかうマロニースープ もやしサラダ	フルーツ あんぱん	とり肉 ツナ なた うすら卵	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	玉ねぎ はくさい たけのこ もやし きくらげ コーン	米 さとう あんぱんとうふ でん粉	ごま ごま油 油	652 25.3 19.1 2.25
27	月	ごはん	○	やきししゃも かぼちゃもちじる ぶたにくとやきとうふのもの		ししゃも とり肉 ぶた肉 油あげ とうふ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	米 かぼちゃもち さとう		660 32.7 17.3 2.32
28	火	コアラパン	○	ハムチーズピカタ スパゲッティミートソース コーンサラダ (ドレッシング)	ヤクルト	ハム 卵 ぶた肉 大豆	牛乳 チーズ ヤクルト	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ きゅうり マッシュルーム コーン キャベツ	パン スパゲティ	油 ドレッシング	635 23.0 21.6 2.12
29	水	ごはん	○	とうふハンバーグきのこソース じゃがいものみそじる ブロッコリーのかつおぶしあえ	ヨーグルト	とうふ とり肉 油あげ みそ かつお節	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	えのきだけ しめじ 玉ねぎ なめこ キャベツ	米 でん粉 じゃがいも さとう	ごま ごま油	627 27.6 15.2 2.28
30	木	ごはん	○	ぶたにくのみそふうみやき かきたまじる じゃがいものきんぴら	ミニトマト	ぶた肉 みそ とうふ なた さつまあげ 卵	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ えのきだけ ねぎ いんげん ごぼう ミニトマト	米 さとう でん粉 じゃがいも	ごま ごま油	655 29.0 20.4 2.30
31	金	むぎごはん	○	いかのスタミナやき チキンカレー こんにゃくサラダ (ドレッシング)	グレープ フルーツ	いか とり肉	牛乳 わかめ しょうゆ	にんじん	玉ねぎ きゅうり グレープフルーツ グリンピース コーン	米 麦 じゃがいも	油 バター ドレッシング	666 27.5 15.5 2.63

※食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

5つのか、朝ごはん！ 毎日元気！

脳がはたらく！
脳にエネルギーを
チャージします。

肥満も防ぐ！
朝食を抜く子に太り
すぎがよく見られる
そうです。

体が
ウェイクアップ！
朝ごはんて体全体
が目覚め、温まり
ます。

おなが
動きます！
おながはたらきは
じめ、すっきり排便
できます。

学校給食 摂取基準 (8～9歳)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650kcal 21.1～32.5g 14.4～21.7g 2未満	月平均	659 26.7 18.1 2.32
------------------------	-------------------------------	--	-----	-----------------------------

★今月の地元産★
【さつまいも】高木友哉（桜田）
【ぶた肉】30日 飯田裕一（大栄十余三）
【米粉（伊能歌舞伎米）】匠達克己（伊能）

●●●お知らせ●●●
5月分の給食費は、
7月1日が納付日（振替日）です。
お早めに口座へのご入金を
お願いします。

生活習慣病を予防！
朝食は規則正しい生活リズム
をつくり、健康を守ります。