

日曜	 献立名	おもなざいりょう						えいようりょう			
		(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		1群	たんぱく質	脂質	塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 木	コロッケバーガー (まるパン コロッケ ソース) 牛乳 えだまめとコーンのサラダ ミートボールスープ	牛肉 ハム とうり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キヤベツ とうもろこし えだまめ もやし	パン ジャがいも ハンこ はるさめ	油 ドレッシング	658	23.2	24.1	3.0
2 金	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソースかけ ごまあえ 春やさいのみそ汁 こどもの日ゼリー	とり肉 ぶた肉 とうり肉 ぶた肉 油あげ みそ 豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ だいこん りんご もやし キヤベツ だけのこ ねぎ	ごはん さとう ジャがいも ゼリー	ごま	632	21.6	16.6	2.5
5月5日はこどもの日です。給食でも、こどもの日に飾る「かぶと」の形をしたハンバーグとこどもの日ゼリーでお祝いしましょう。											
7 水	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい (小2・中3) はるさめのいためもの わかめスープ	ぶた肉 とうり肉 なるこ	牛乳 わかめ	にんじん ビーマン	ほししいたけ キヤベツ たまねぎ とうもろこし もやし ねぎ	ごはん こむぎこ はるさめ さとう	油 ごま油	616	22.8	19.4	2.4
8 木	黒パン 牛乳 スパゲティミートソース イタリアンサラダ オレンジ	ぶた肉 だいたすミート ハム	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ グリンピース キヤベツ オレンジ	パン くるぎとう スパゲティ	油 ドレッシング	729	29.6	21.8	2.4
9 金	ごはん 牛乳 さわらのさいきょうやき 五目きんぴら とうりのすまし汁	さわら みそ さつまあげ ぶた肉 とうり肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう えのきだけ たまねぎ ねぎ	ごはん さとう	油	630	31.5	20.7	2.3
12 月	ごはん 牛乳 かわりそばどんのか キヤベツのごまマヨあえ かきたま汁	ぶた肉 だいたすミート ちくわ たまご とうり肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	ほししいたけ ごぼう キヤベツ きゅうり ねぎ	ごはん さとう でんぶ	油 ごま油	676	27.9	26.8	2.5
13 火	ミルクパン 牛乳 いかナゲット (小1・中2) フレンチサラダ ポークブラウンシチュー	いか タチウオ ハム ぶた肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ	パン こむぎこ さとう ジャがいも	油 ドレッシング	666	27.5	24.9	2.9
14 水	ごはん 牛乳 とり肉のてりやき きりほしだいこんのごますあえ まきがり汁	とり肉 まぐろツナ ぶた肉 なるこ みそ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり きりほしだいこん だいこん しめじ ねぎ	ごはん さとう さといも	油	637	29.4	18.0	2.4
15 木	メンチカツバーガー (まるパン メンチカツ ソース) 牛乳 コールスローサラダ ポトフ風スープ	ぶた肉 とり肉 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キヤベツ とうもろこし えだまめ だいこん	パン ハンこ ジャがいも	油 ドレッシング	639	26.5	24.5	2.7
16 金	ごはん 牛乳 ホイコーロー ワンタンスープ はちみつレモンゼリーあえ	あつあげ ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ もやし みかん もも バイナップル	ごはん さとう ワンタン ゼリー	油	652	24.3	18.0	1.8
19 月	ごはん 牛乳 のりふりかけ あつやきたまご おひたし 肉じゃが	かつおぶし たまご ぶた肉 かつおとうり肉 さつまあげ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう ざやいんげん	もやし キヤベツ たまねぎ ほししいたけ	ごはん ジャがいも さとう	ごま油	692	26.5	20.0	2.5
20 火	バターパン 牛乳 チキンナゲット (2) 花やさいサラダ コンスープ	とり肉 ハム	牛乳	ブロッコリー にんじん	カリフラワー キヤベツ たまねぎ とうもろこし	パン こむぎこ ジャがいも	油 ドレッシング	666	24.6	25.4	2.8
21 水	ごはん 牛乳 いわしフライ ソース ひじきの五目豆 こんさいのごま汁	いわし ぶた肉 だいたす ちくわ 油あげ とうり肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	ごはん パンこ さとう さといも	油 ごま	668	25.9	21.3	2.6
22 木	はちみつパン 牛乳 ならまんじゅう (小1・中2) だいこんサラダ にこみちゃんぼんうどん	ハム ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	キャベツ ねぎ だいこん きゅうり ほししいたけ だけのこ ねぎ	パン はちみつ こむぎこ うどん	油 ドレッシング	624	24.1	18.4	3.4
23 金	ごはん 牛乳 ポークカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト	ぶた肉 ぶた肉 とうり肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ りんご キヤベツ えだまめ	ごはん ジャがいも	油 ドレッシング	720	22.4	21.7	3.1
26 月	ごはん 牛乳 やき肉 もやしのナムル ちゅうかスープ	ぶた肉 とり肉 とうり肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし だけのこ キヤベツ ほししいたけ ねぎ	ごはん さとう	油 ドレッシング	647	27.9	23.1	2.1
27 火	コッペパン 牛乳 いちごジャム プレーンオムレツ チキンサラダ ミネストローネ	たまご とり肉 ぶた肉 いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	とうもろこし キヤベツ たまねぎ だいこん セロリ	パン いちごジャム ジャがいも さとう	油 ドレッシング	659	24.8	25.3	2.6
28 水	ごはん 牛乳 みそカツ やさいのしおこんぶあえ とりごぼう汁	ぶた肉 みそ とり肉 とうり肉	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり かぶ だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ	ごはん パンこ さとう	油 ごま油	653	23.9	23.3	2.5
29 木	ツナサンド (コッペパン ツナマヨあえ) 牛乳 肉だんご (2) フォーのスープ	まぐろツナ とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん にら	きゅうり キヤベツ とうもろこし たまねぎ もやし だけのこ	パン フォー	油 バイエツ ヨーグルト	659	27.6	30.3	3.3
30 金	ごはん 牛乳 ぶたどんのか もやしのあえもの あつあげのみそ汁 ④ごまなしミニフィッシュ	ぶた肉 ちくわ あつあげ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし キヤベツ だいこん ねぎ	ごはん さとう さといも	油 ドレッシング	629	26.4	20.0	2.7

◎ 都合により献立を変更する場合があります。

◎ O157対策のため生野菜は出していないです。

新学期が始まって1か月が経ち、疲れを感じていませんか。栄養バランスの整った食事や十分な睡眠を心がけ、疲れに負けず元気に過ごしましょう。



えいようりょう 栄養量

小学生 (中学年)	月平均	658	25.9	22.2	2.6
	基準量	650	26.0	21.7	2.0
中学生	月平均	830	31.8	26.5	3.2
	基準量	830	33.2	27.7	2.5