



日	もりつけず	こんだてめい	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	おもにからだをつくるしょうひん (ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど)	おもにちからやねつになるしょうひん (こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど)	おもにからだのちょうしをととのえるしょうひん (やし・くだもの・きのこ・など)	ちょうみりょうなど
1月	かわちばんかん こまつなチャーハン 肉団子スープ かわちばんかん	牛乳 こまつなチャーハン 肉団子スープ かわちばんかん	548	26.6	牛乳 たまご やきぶた とり肉 とうふ	米 麦 ごまあぶら ごま 米サラダあぶら でんぶん はるさめ ごまあぶら	こまつな しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ しょうが 長ねぎ にんじん キャベツ えのきだけ	酒 しお こしょう しょうゆ しお こしょう 酒 しょうゆ
2火	のりエ かひる かつお 五目ずし	はっこうにゅう 五目ずし かつおのさらさあげ おかかあえ	536	27.8	ショア あぶらあげ たまご のり かつお	米 さとう 米サラダあぶら でんぶん なたねサラダあぶら	ほししいたけ かんぴょう にんじん さやいんげん しょうが	こくもつす しお 酒 みりん しょうゆ 酒 しょうゆ カレーこ しょうゆ 酒 みりん かつお節
8月	バターライス ハッシュドポーク まめっこサラダ	牛乳 バターライス ハッシュドポーク まめっこサラダ	657	25.8	牛乳 ぶた肉 ハム	米 麦 バター 米サラダあぶら さとう はくりきこ ひよこまめ 米サラダあぶら ごまあぶら さとう	パセリ にんにく 玉ねぎ ごぼう トマトジュース トマトピューレ だいこん キャベツ にんじん ホールコーン	赤ワイン しお こしょう トマトケチャップ ソース (ウスター・中のう) しょうゆ しょうゆ こくもつす しお 洋からし
9火	かんたんめん つゆ めん ジャンボあげぎょうざ	牛乳 かんたんめん ジャンボあげぎょうざ	628	28.6	牛乳 ぶた肉 ぶた肉	ちゅうかめん 米サラダあぶら でんぶん ごまあぶら ぎょうざの皮 ごまあぶら でんぶん なたねサラダあぶら	しょうが にんにく にんじん たけのこ はくさい もやし 長ねぎ キャベツ いら しょうが にんにく	酒 こしょう しお みりん しょうゆ オイスターソース こくもつす しお こしょう しょうゆ
10水	キャロット ピラフ クリームソースかけ ソー	牛乳 キャロットピラフ とり肉のクリームソースかけ こまつなのソー	569	26.3	牛乳 とり肉 牛乳 チーズ ベーコン	米 米サラダあぶら バター 米サラダあぶら バター はくりきこ 米サラダあぶら	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ マッシュルーム パセリ こまつな ホールコーン	しお しお こしょう 白ワイン しお こしょう しょうゆ
11木	あまから いけのめ かき玉じる	牛乳 麦ごはん まぐろとこまつなの あまからいため かき玉じる	578	24.5	牛乳 まぐろ とうふ たまご	米 麦 でんぶん はくりきこ さとう なたねサラダあぶら こんにゃく ごまあぶら でんぶん	しょうが ごぼう にんじん こまつな こまつな 長ねぎ ほししいたけ	酒 しょうゆ みりん しょうゆ 酒 しお
12金	空まめ ピザドック ポトフ ゆで空まめ	牛乳 ピザドック ポトフ ゆで空まめ	674	30.8	牛乳 ハム レバーいりウィンナー チーズ とり肉	コッパパン オリーブオイル じゃがいも 米サラダあぶら	にんにく 玉ねぎ ホールトマト トマトピューレ 青ピーマン にんじん 玉ねぎ キャベツ	トマトケチャップ オレガノ しお こしょう 酒 しょうゆ しお
15月	とりねぎ ごぼうどん 具だくさんじる	牛乳 とりねぎごぼうどん 具だくさんじる	700	28.8	牛乳 とり肉 こうやとうふ ぶた肉 とうふ あぶらあげ みそ	米 麦 でんぶん なたねサラダ あぶら さとう 米サラダあぶら こんにゃく じゃがいも	長ねぎ ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ	しょうゆ みりん 酒 七味とうがらし
16火	ヨーグルトあえ キムチチャーハン ちゅうか風たまごスープ ヨーグルトあえ	牛乳 キムチチャーハン ちゅうか風たまごスープ ヨーグルトあえ	657	20.5	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご ヨーグルト	米 麦 米サラダあぶら ごまあぶら はるさめ でんぶん ごまあぶら	はくさいキムチ いら にんじん クリームコーン こまつな 長ねぎ みかんかん おうとうかん パインかん	しょうゆ しお 酒 しお こしょう しょうゆ
17水	にもの ごめと ごぼん とんじる	牛乳 ごめとじゃこのごはん 厚あげのもの はくさいのこんぶづけ とんじる	626	29.0	牛乳 ちりめんじゃこ 生あげ こんぶ ぶた肉 とうふ あぶらあげ みそ	米 麦 ごま さとう 米サラダあぶら こんにゃく じゃがいも	カリカリうめ はくさい ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ	酒 酒 みりん しょうゆ しお しょうゆ 七味とうがらし
18木	とりのレモン風味 スパゲティ とりのレモン風味 野さいサラダ	牛乳 ベーコンとアスパラの スパゲティ とりのレモン風味 野さいサラダ	547	31.2	牛乳 ベーコン とり肉	スパゲティ オリーブオイル さとう でんぶん 米サラダあぶら	にんにく とうがらし 玉ねぎ アスパラガス レモンかじゅう キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン 玉ねぎ	とうがらし 白ワイン しお こしょう しょうゆ 白ワイン しょうゆ こくもつす しお こしょう

※左側の献立名から右側に読んでいくと、料理ごとに使用されている材料がわかります。  
 ※5月19日(金)からの献立は裏面にあります。ご覧ください。



令和5年度

日	もりつけず	こんだてめい	1人1日 Kcal	エネルギー g	おもにからだをつくるしょうひん (ぎゅうにゅう・にく・さかな・ まめ・かいそうなど)	おもにちからやねつになるしょう ひん (こめ・パン・めん・さとう・あ ぶらなど)	おもにからだのちょうしをととの えるしょうひん (やさい・くだもの・きのこ・ など)	ちょうみりょうなど
19 金	国産みかん とりごぼろ あじのいそフライ キャベツのごます和え 国産みかん(カラマンダリン)	牛乳 とりごぼろごはん あじのいそフライ キャベツのごます和え 国産みかん(カラマンダリン)	622	28.8	牛乳 あぶらあげ とり肉 あじ たまご 青のり ごま さとう	牛乳 米 麦 しらたき さとう 米サラダあぶら はくりきこ ごま パンこ なたねサラダあぶら ごま さとう	(やさい・くだもの・きのこ・ など)	酒 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ しょうゆ ちゅうのうソース こくもつす しょうゆ カラマンダリン
22 月	つなツナサラダ きなこあげパン ワンタンスープ つなツナサラダ	牛乳 きなこあげパン ワンタンスープ つなツナサラダ	603	24.1	牛乳 きなこ とり肉 鳥がら ツナ	牛乳 ツイストパン さとう なたねサラダあぶら ウェーブワンタン ごまあぶら 米サラダあぶら さとう		しお しお しょうゆ しょうゆ ラーゆ しょうゆ こくもつす しお しょうゆ 洋からし
23 火	ほっけの からあげ きゅうりとだいこんの そくせきづけ みそしる	牛乳 麦ごはん ほっけのからあげ きゅうりとだいこんの そくせきづけ みそしる	579	24.0	牛乳 ほっけ一夜ぼし あぶらあげ とうふ わかめ みそ	牛乳 米 麦 でんぷん なたねサラダあぶら	きゅうり だいこん にんじん しょうが	しお しょうゆ だいこん 長ねぎ
24 水	かきあげ 肉うどん かきあげ	牛乳 肉うどん かきあげ	567	25.3	牛乳 ふた肉 大豆 ちくわ たまご	牛乳 うどん はくりきこ なたねサラダあぶら	にんじん 長ねぎ こまつな	酒 みりん しょうゆ しお しお ベーキングパウダー
25 木	カレー ピラフ オムレツ こぶきいも	牛乳 カレーピラフ ほうれん草の キッシュ風オムレツ こぶきいも	630	27.2	牛乳 とり肉 ハム たまご 牛乳 チーズ ツナ じゃがいも	牛乳 米 麦 バター 米サラダあぶら 玉ねぎ 赤ピーマン 玉ねぎ ほうれん草 ジャガイモ	ターメリック カレーこ 酒 しお しょうゆ しょうゆ ウスターソース 白ワイン しお しょうゆ ウスター ソース 白ワイン しょうゆ トマトケチャップ しお しょうゆ	
26 金	サラダ 麦ごはん しせんどうふ こんにゃくとワカメのサ ラダ	牛乳 麦ごはん しせんどうふ こんにゃくとワカメのサ ラダ	618	27.5	牛乳 ふた肉 とうふ わかめ	牛乳 米 麦 米サラダあぶら さとう でんぷん ごまあぶら サラダこんにゃく ごまあぶら 米サラダあぶら	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ 長ねぎ いら	トウバンジャン しょうゆ てんめんちゃん 酒 こくもつす 塩 しょうゆ しょうゆ
29 月	ヨーグルト スパゲティ サラダ	牛乳 スパゲティナポリタン あげじゃがいもと いんげんのサラダ ヨーグルト	568	24.9	牛乳 ベーコン じゃがいも なたねサラダあぶら ヨーグルト	牛乳 スパゲティ オリーブオイル 米サラダあぶら 玉ねぎ にんじん 青ピーマン トマトピューレ じゃがいも なたねサラダあぶら さやいんげん にんじん	玉ねぎ にんじん 青ピーマン トマトピューレ	しお トマトケチャップ 中のうソース しょうゆ しお しょうゆ ノンエッグマヨネーズ
30 火	サラダ 麦ごはん 厚あげ入りホイコーロー 春雨サラダ	牛乳 麦ごはん 厚あげ入りホイコーロー 春雨サラダ	597	24.2	牛乳 生あげ ふた肉 たまご	牛乳 米 麦 米サラダあぶら さとう でんぷん はるさめ 米サラダあぶら さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ たけのこ 青ピーマン	トウバンジャン てんめん ちゃん 酒 しお しょうゆ こくもつす しお しょうゆ
31 水	だいずと ひじきのごはん さばのみそに かぶときゅうりの そくせきづけ	牛乳 だいずとひじきのごはん さばのみそに かぶときゅうりの そくせきづけ	591	25.3	牛乳 とり肉 ひじき あぶらあげ だいず さば みそ	牛乳 米 米サラダあぶら さとう みりん さとう	にんじん しょうが 長ねぎ	酒 しょうゆ しお 酒 みりん しょうゆ しお しょうゆ

※食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立変更や一部食材の変更が生じる場合があります。ご了承ください。

※毎日の給食袋に、ランチクロスとマスクのご用意をお願いします。



今月の栄養価平均

エネルギー 604kcal たんぱくしつ 26.5g

文科省栄養基準量

エネルギー 650kcal たんぱくしつ 21.1~32.5g

※給食費の1回目の引き落としは、5月8日(月)で4, 5月分合わせた8,010円(手数料10円を含む)になります。  
 ※1年生は喫食回数が少なくなるため、集金額が変わります(手数料10円を含めて7,290円)。残高不足にご注意ください。