



ぎょう 行事	ひにち 曜日	よう 曜 日	こんだて				えいようりょう 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			しゅくしゅくさいふくさい 主食・主菜・副菜 汁物・デザート	ちほねにく 血や骨、肉を つくるもの	ねつちから 熱ゆかに なるもの	からだちようし 体の調子を 整えるもの	
端午の節句 献立	1	水	ごはん とりにくのおこうじやき かぶのゆかりあえ しんじゃがのそぼろに	とり	こめむぎ さとう	かぶ かぶのは ゆかり にんじん たまねぎ グリンピース	531 kcal 21.2 g 17.0 g 1.3 g
	2	木	ちゅうかおこわ パンサンスー ちゅうかスープ かしわもち	ぶた とり きんしたまご とり	こめもちこめさとう はるさめ さとう なたねあぶら ごまあぶら ごまあぶら かしわもち	にんじん しいたけ たけのこ グリンピース きゅうり にんじん にんじん たまねぎ もやし きくらげ チンゲンサイ こまつな	469 kcal 19.1 g 12.5 g 2.0 g
	7	火	ごはん チリコンカン かぶのサラダ コンソメスープ	しろいんげんまめ レッドキドニー ぶた とり だいず チーズ	こめむぎ さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト かぶ キャベツ こまつな にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ	562 kcal 25.0 g 18.1 g 2.2 g
	8	水	スパグッティ ミートソース コールスローサラダ マドレーヌ	ぶた チーズ とり たまご	さとう なたねあぶら さとう こむぎこ さとう パター ぶんどろ	スパグッティ オリーブオイル なたねあぶら にんじん たまねぎ しょうが にんにく セロリー トマト マッシュルーム キャベツ コーン たまねぎ パセリ レモン	751 kcal 26.1 g 33.3 g 2.0 g
	9	木	キムタクごはん あげぎょうざ はるさめサラダ フルーツヨーグルト	ぶた ぶた とうふ ヨーグルト	こめむぎ ごまあぶら さとう ごま ぎょうざのかわ ごまあぶら こむぎこ なたねあぶら はるさめ ごまあぶら なたねあぶら さとう ごま	はくさいキムチ たくあん ながねぎ しょうが にら はくさい にんにく しょうが にんじん きゅうり キャベツ もやし りんご みかん パインかん ももかん	625 kcal 22.8 g 23.8 g 1.5 g
	10	金	ピースごはん さばみそに こまつなのおひたし さわにわん	こんぶ さばみそ かつおぶし ぶた こんぶ かつおぶし	こめむぎ さとう	グリンピース しょうが こまつな にんじん もやし にんじん こぼろ しいたけ ながねぎ	515 kcal 25.3 g 16.9 g 2.1 g
	13	月	ごはん いかのかりんあげ なっとうあえ かぶのみそしる	いか なっとうのり ちりめんじゃこ わかめ あぶらあげ みそ さばぶし	こめむぎ さとう	しょうが ほうれんそう たくあん かぶ	531 kcal 28.8 g 15.9 g 2.0 g
	14	火	ごはん レバーのあまからいため はるさめスープ こなつ	ぶたレバー とり	こめむぎ さとう	しょうが にら キャベツ もやし にんじん にんじん たけのこ たまねぎ しめじ ながねぎ チンゲンサイ こなつ	544 kcal 23.7 g 13.2 g 1.9 g
	15	水	ちゅうかめん てづくりチャーシュー わかめともやしのちゅうかあえ みそつけめん	ぶた わかめ	ラーメン なたねあぶら ごま ごまあぶら さとう さとう ごまあぶら	しょうが もやし こまつな にんじん しなちく たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん	542 kcal 28.5 g 20.8 g 2.5 g
	16	木	ごはん ネギしおぶたどん くきわかめのサラダ こだますいか	ぶた くきわかめ	こめむぎ ごまあぶら ごま	ながねぎ にんにく もやし にんじん キャベツ たまねぎ レモン にんじん きゅうり キャベツ すいか	539 kcal 22.3 g 17.9 g 1.2 g
	17	金	ごはん ポークカレー とんかつ ひじきのマリネ ヨーグルト	ぶた ぶた ひじき かつおぶし ヨーグルト	こめむぎ ごまあぶら ごま さとう オリーブオイル	たまねぎ コリアンダー にんにく しょうが にんじん かぶ にんじん たけのこ しめじ いんげん きゅうり コーン たまねぎ	752 kcal 32.4 g 24.7 g 2.4 g

ぎょう 行事	ひにち 曜日	よう 曜 日	こんだて				えいようりょう 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			しゅくしゅくさいふくさい 主食・主菜・副菜 汁物・デザート	ちほねにく 血や骨、肉を つくるもの	ねつちから 熱ゆかに なるもの	からだちようし 体の調子を 整えるもの	
21	火	○	ごはん ハヤンライス コールスローサラダ ぶどうゼリー	ぶた いんげんまめ とり	こめむぎ さとう	エリンギ しめじ たまねぎ トマト パセリ キャベツ コーン たまねぎ パセリ ぶどうゼリー	567 kcal 21.8 g 17.9 g 1.9 g
22	水	○	きなこあげパン マセドアンサラダ にくだんごスープ さくらんぼゼリー	きなこ チーズ ぶた とうふ	コッペパン なたねあぶら さとう じゃがいも なたねあぶら オリーブオイル さとう でんぶん マロニー さくらんぼゼリー	604 kcal 23.8 g 24.4 g 1.8 g	
23	木	○	きりぼしだいこんごはん あじのぼんずがけ くきわかめのサラダ あおさのみそしる	かつおぶし あぶらあげ とり あじのり かつおぶし こんぶ くきわかめ あぶらあげ あおさ とうふ みそ さばぶし	こめむぎ さとう	きりぼしだいこん にんじん しそゆず にんじん きゅうり キャベツ ながねぎ	497 kcal 27.2 g 16.5 g 2.1 g
24	金	○	ターメリックライス キーマカレー サモサ ひゅうがなつゼリー	ぶた ぶた ひよこめ	こめむぎ さとう	パセリ たまねぎ にんにく しょうが コリアンダー にんじん セロリー コーン マッシュルーム たまねぎ	576 kcal 20.7 g 15.6 g 1.6 g
27	月	○	ごはん あまからケチャップレバー けんちんじる りんごゼリー	ぶたレバー とり とうふ さばぶし	こめむぎ さとう	しょうが だいこん こぼろ にんじん まいたけ ながねぎ こまつな りんごゼリー	632 kcal 29.3 g 18.8 g 1.1 g
28	火	○	ごはん ぶたにくのさいきょうやき れんこんサラダ ごじる	ぶた みそ とうふ だいず さばぶし ぶた みそ	こめむぎ さとう	れんこん キャベツ にんじん こまつな にんじん ながねぎ こまつな	555 kcal 28.1 g 19.5 g 1.8 g
29	水	○	ガーリックトースト シーザーサラダ もちむぎのミネストローネ こなつ	ベーコン チーズ だいず ぶた	コッペパン パター オリーブオイル エッグケアマヨネーズ ごま さとう あられ オリーブオイル じゃがいも むぎ こなつ	にんにく パセリ キャベツ こまつな たまねぎ きゅうり レモン にんにく にんにく セロリー キャベツ たまねぎ トマトペースト こなつ	537 kcal 21.3 g 24.4 g 1.6 g
30	木	○	のりなめし さばのごまあげ かぶのそぼろに そらまめ	のり さば とり さばぶし	こめむぎ ごまあぶら ごま なたねあぶら でんぶん こむぎこ ごま こんやく さとう でんぶん	のざわな かぶ にんじん たけのこ しめじ いんげん そらまめ	671 kcal 28.0 g 25.9 g 1.7 g
31	金	○	ごはん なっとうあえ なまあげとやさいのうまに ぶのラスク	なっとうのり ちりめんじゃこ ぶた なまあげ さばぶし	こめむぎ さとう	ほうれんそう たくあん たまねぎ にんじん もやし こまつな しいたけ いんげん	588 kcal 25.6 g 20.1 g 1.4 g

*食材等の都合により、献立の変更をする場合があります。
 *転出の場合は分り次第第2学校へ連絡の上、1週間前までに給食停止届を学校へ提出してください。
 *給食当番の児童は、配膳の時にマスクをしますので、ご用意ください。
 *給食当番の児童は白衣を週末に持ち帰り、洗濯して持ってきてください。ほころび等がある場合には繕っていただけると幸いです。

『今日の給食』
HPに直接
アクセスできます。

月の平均値
579 kcal
25.1 g
19.9 g
1.8 g