

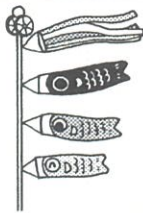
日	曜日	こんだて		主な食品						エネルギー
		主食 おかず(主菜・副菜) デザート 牛乳		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		たんぱく質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質
										食塩相当量
1	木	抹茶揚げパン						コッペパン 砂糖	なたね油	793 kcal
		米粉チャウダー	あさり ペーロン	牛乳 チーズ	パセリ	玉ねぎ セロリー コーン	じゃが芋 米粉	なたね油 バター	24.2 g	
		ひじきマリネ	白いんげん豆 豆乳	ひじき	人参	もやし きゅうり 玉ねぎ	砂糖	なたね油	30.1 g	
		小夏				小夏			2.7 g	
		牛乳		牛乳						
2	金	麦ご飯						米 麦		844 kcal
		豚肉丼	豚肉		いんげん	玉ねぎ 長ねぎ	こんにやく 砂糖	なたね油	32.4 g	
		ちくわ2色揚げ	竹輪	青のり			小麦粉	ごま なたね油	28.9 g	
		人参しりしり		ちりめんじゃこ	人参	コーン		なたね油	2.4 g	
		牛乳		牛乳						
7	水	うどん						うどん		778 kcal
		肉うどんつけ汁	豚肉 油揚げ		人参 こねぎ	長ねぎ 玉ねぎ しいたけ	砂糖	なたね油	26.6 g	
		じゃこ入りサラダ		ちりめんじゃこ	人参	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	砂糖	ごま なたね油	25.7 g	
		味噌ポテト	味噌				じゃが芋 小麦粉 砂糖	なたね油	2.7 g	
		牛乳		牛乳						
8	木	わかめご飯		わかめごはんの素				米 大麦	ごま	753 kcal
		赤魚香味揚げ	赤魚			にんにく 生姜 長ねぎ	片栗粉 砂糖	なたね油	34.9 g	
		ナムル			ほうれんそう 小松菜 人参	もやし にんにく	砂糖	ごま油	24.0 g	
		村雲スープ	豚肉 卵 豆腐		人参	長ねぎ もやし	春雨 片栗粉	ごま油	2.8 g	
		牛乳		牛乳						
9	金	五穀ご飯						米 五穀		838 kcal
		中華丼	豚肉 いか 生揚げ うずら卵		人参 絹さや	にんにく 生姜 竹の子 きくらげ 玉ねぎ 白滝	砂糖 片栗粉	なたね油 ごま油	32.8 g	
		チャーシュー春巻き	焼き豚			長ねぎ えのき茸	春巻きの皮	なたね油	23.8 g	
		フルーツポンチ				パチナ みかん パイナップル 黄桃	サイダー		2.3 g	
		牛乳		牛乳						
12	月	チャーハン	焼き豚 なたと		ピーマン 人参	長ねぎ	米 大麦	なたね油	767 kcal	
		ジャンボしゅうまい	豚肉 大豆			玉ねぎ	片栗粉 砂糖	ごま油	35.3 g	
		パンパンジー	鶏肉			きゅうり もやし 長ねぎ にんにく	砂糖	ごま油 ごま	23.7 g	
		中華風スープ	鶏肉 豆腐	わかめ	チンゲン菜 人参	白菜 長ねぎ	マロニー	なたね油 ごま油	2.9 g	
		ヨーグルト								
		牛乳		牛乳						
13	火	ご飯						米		772 kcal
		おからコロッケ	豚肉 おから			玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉 パン粉	なたね油	28.0 g	
		わかめ味噌汁	豆腐 味噌	わかめ		えのき茸			24.6 g	
		ごまおかか和え	かつお節		人参	キャベツ		ごま	2.7 g	
		牛乳		牛乳						
14	水	きな粉トースト	きな粉	牛乳				食パン 砂糖	バター	826 kcal
		マカロニクリーム煮	鶏肉 豆乳	チーズ 牛乳	人参	玉ねぎ	マカロニ	なたね油 バター	31.6 g	
		茎わかめサラダ	ツナ	茎わかめ	人参	きゅうり キャベツ	じゃが芋 米粉	ごま なたね油	31.9 g	
		ひとくちゼリー					砂糖		2.8 g	
		牛乳		牛乳						
15	木	ご飯						米		740 kcal
		新じゃがそばろ煮	豚肉		人参	玉ねぎ グリンピース	じゃが芋 砂糖	なたね油	35.1 g	
		鶏肉ねぎ塩だれ	鶏肉			にんにく 長ねぎ レモン	砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	19.1 g	
		ゆかり和え			かぶの葉	かぶ ゆかり			2.1 g	
		牛乳		牛乳						
16	金	シーフードピラフ	あさり いか		人参 ピーマン	玉ねぎ パプリカ マッシュルーム	米 大麦	なたね油	756 kcal	
		鶏肉トマト煮	鶏肉	チーズ	トマト いんげん	にんにく 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	なたね油	31.3 g	
		コールスローサラダ			人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン		マヨネーズ	21.9 g	
		小夏				小夏			2.6 g	
		牛乳		牛乳						

日	曜日	こんだて		主な食品						エネルギー	
		主食 おかず(主菜・副菜) デザート 牛乳		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		たんぱく質	脂質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	食塩相当量			
19	月	発芽玄米入りご飯				米 発芽玄米		765	kcal		
		親子丼	鶏肉 卵		人参 みつば	玉ねぎ 長ねぎ	砂糖		36.1	g	
		しらす磯か和え		しらす のり	ほうれんそう 人参	きゅうり もやし		ごま	21.6	g	
		きな粉豆	ミックスビーンズ 大豆 きな粉				片栗粉 砂糖	なたね油	2.5	g	
		牛乳	牛乳								
20	火	ご飯				米		777	kcal		
		味付きのり		のり					33.5	g	
		家常豆腐	豚肉 生揚げ 味噌		人参	生姜 竹の子 枝豆 キャベツ にんにく きゅうり もやし	砂糖 片栗粉	なたね油	24.1	g	
		ラーメンサラダ	鶏肉	人参	パプリカ	砂糖 中華めん	ごま油 なたね油 ごま	2.7	g		
		牛乳	牛乳								
21	水	ツナスパゲッティ	ツナ	人参 こねぎ	キャベツ 玉ねぎ	スパゲッティ	オリーブオイル	825	kcal		
		コーンポタージュ	豆乳 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	パセリ	コーン 玉ねぎ	米粉	バター	35.1	g	
		焼きフランクフルト	フランクフルト						39.7	g	
		ひとくちゼリー							2.8	g	
		牛乳	牛乳								
22	木	ビビンバ(ご飯)				米 大麦	ごま油	741	kcal		
		ビビンバ(具)	豚肉 大豆 味噌		ほうれんそう 小松菜 人参	にんにく せんまい 生姜 竹の子 もやし	砂糖	なたね油 ごま油 ごま	27.1	g	
		春雨スープ	豚肉 豆腐	わかめ	人参	長ねぎ えのき茸	春雨	なたね油	22.0	g	
		小玉すいか				すいか			2.0	g	
		牛乳	牛乳								
23	金	ご飯				米		788	kcal		
		大豆磯煮	大豆 豚肉 油揚げ	ひじき	人参 いんげん	竹の子	じゃが芋 こんにやく 砂糖	なたね油	38.5	g	
		鰯フライ	鰯				小麦粉 パン粉	なたね油	23.6	g	
		納豆和え	納豆 かつお節		ほうれんそう 小松菜	白菜	砂糖		2.2	g	
		牛乳	牛乳								
26	月	発芽玄米入りご飯				米 発芽玄米		731	kcal		
		ホイコーロー丼	味噌 豚肉		人参 ビーマン 売ピーマン	キャベツ 玉ねぎ	片栗粉 砂糖	なたね油	26.2	g	
		にらナムル		ちりめんじゃこ	にら	もやし	砂糖	ごま ごま油	13.5	g	
		ゼリーゼリーゼリー							2.7	g	
		牛乳	牛乳								
27	火	ピースご飯				グリーンピース	米	748	kcal		
		鯖塩こうじ焼き	鯖						35.8	g	
		切干大根含め煮	きつね揚げ あさり ベーコン		人参	切干大根	砂糖	なたね油	25.3	g	
		じゃが芋味噌汁	油揚げ 味噌	あおさ	小松菜	キャベツ	じゃが芋		2.9	g	
		牛乳	牛乳								
28	水	青のりしらすトースト		青のりしらす チーズ 牛乳			食パン	マヨネーズ	777	kcal	
		チリコンカン	大豆 白いんげん豆 豚肉 ベーコン		人参 トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	なたね油	31.4	g	
		キャベツごまサラダ	鶏肉		人参	キャベツ 玉ねぎ きゅうり		ごま ごま油	30.6	g	
		小夏				小夏			3.0	g	
		牛乳	牛乳								
29	木	麦ご飯				米 大麦		826	kcal		
		カレー	鶏肉	チーズ	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ なし	じゃが芋	なたね油	31.3	g	
		チキンカツ	鶏肉				小麦粉 パン粉	なたね油	26.0	g	
		ごぼうサラダ			人参	ごぼう もやし きゅうり		マヨネーズ ごま	2.8	g	
		牛乳	牛乳								

30日(金)体育祭のため、6月3日(火)は体育祭予備日のため、お弁当持参をお願いいたします。



★食事の前は石けんできれいに手を洗いましょう。
★給食当番の人は、エプロンを金曜日に持ち帰り洗濯し、次の人が 気持ちよく使えるようにして持ってきてきましょう。



5月の平均値	
エネルギー	781 kcal
たんぱく質	32.0 g
脂質	25.3 g
食塩相当量	2.6 g

☆材料の都合などにより献立を変更することがあります。ご了承ください。

