

| 日  | 曜 | 主 食<br><small>しゅ しよく</small> | 牛乳<br><small>ぎゅうにゅう</small> | お か す                                           | ち にく ほね は<br>血や肉、骨や歯に<br><small>しよくひん あか</small><br>なる食品 (赤) | ねつ ちから<br>熱や力のもとに<br><small>しよくひん き</small><br>なる食品 (黄) | からだの調子を<br><small>からだの しよくひん みどり</small><br>整える食品 (緑)         | I初値 -<br>kcal  | ﾀﾅﾊﾞｸ質<br>g  |
|----|---|------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| 1  | 月 | ごはん                          | 牛乳                          | とりにくのこうみやき<br>こまつなあえ<br>かきたまスープ                 | 牛乳 とりにく わかめ<br>たまご パーコン                                      | ごはん ごまあぶら<br>さとう かたくりこ                                  | しょうが にんにく こまつな<br>キャベツ とうもろこし<br>たまねぎ にんじん<br>チンゲンサイ          | 幼 465<br>小 614 | 19.8<br>26.5 |
| 2  | 火 | そばろごはん                       | 牛乳                          | カツオカツ<br>わかたけじる<br>かしわもち                        | 牛乳 ぶたにく とうふ<br>かまぼこ かつお わかめ                                  | ごはん さとう あぶら<br>かしわもち                                    | しょうが ごぼう にんじん<br>えだまめ たけのこ ねぎ                                 | 545<br>647     | 24.5<br>28.1 |
| 8  | 月 | ごはん                          | 牛乳                          | さばのみそに<br>とんじる<br>こまあえ                          | 牛乳 ぶたにく とうふ<br>あぶらあげ さば                                      | ごはん じゃがいも あぶら<br>さとう ごま                                 | にんじん ごぼう ねぎ<br>ほうれんそう キャベツ                                    | 555<br>664     | 24.4<br>27.7 |
| 9  | 火 | ごはん                          | 牛乳                          | カレーマールボードーフ<br>はるさめサラダ<br>なつみかんゼリー              | 牛乳 とうふ ぶたにく                                                  | ごはん あぶら さとう<br>ごまあぶら かたくりこ<br>はるさめ みかんゼリー<br>ちゅうかドレッシング | ねぎ にんじん たまねぎ<br>にら しいたけ しょうが<br>にんにく キャベツ もやし                 | 548<br>643     | 20.3<br>23.8 |
| 10 | 水 | きなこ<br>あげパン                  | 牛乳                          | ワンタンスープ<br>たれつぎにくだんご幼①小②<br>はなやさいサラダ            | 牛乳 きなこ とりにく<br>にくだんご                                         | パン あぶら さとう<br>ワンタン ごまあぶら<br>たまねぎドレッシング                  | もやし ねぎ にんじん<br>ほうれんそう ブロッコリー<br>カリフラワー とうもろこし                 | 486<br>632     | 19.4<br>25.3 |
| 11 | 木 | わかめごはん                       | 牛乳                          | たけのこのうまに<br>アジフリッター幼①小②<br>ゆかりあえ                | 牛乳 とりにく ちくわ<br>あじ                                            | わかめごはん さとう<br>あぶら じゃがいも                                 | たけのこ にんじん キャベツ<br>こまつな もやし こんにゃく<br>ゆかり (しそ)                  | 493<br>662     | 20.1<br>26.1 |
| 12 | 金 | じごなうどん                       | 牛乳                          | きつねうどんのしる<br>しろはなまめコロッケ<br>きりぼしだいこんのサラダ         | 牛乳 あぶらあげ<br>しろはなまめ<br>とりにく くきわかめ                             | うどん さとう あぶら<br>わふうドレッシング                                | にんじん しいたけ たまねぎ<br>こまつな きりぼしだいこん<br>だいこん きゅうり                  | 599<br>673     | 22.3<br>24.5 |
| 15 | 月 | ごはん                          | 牛乳                          | しろみぎかなのバーベキューソース<br>やさいわん<br>いそかあえ              | 牛乳 なまあげ のり<br>しろみぎかな (メルルーサ)                                 | ごはん あぶら さとう<br>はちみつ じゃがいも                               | たまねぎ だいこん にんじん<br>ねぎ ほうれんそう もやし                               | 473<br>607     | 19.9<br>25.8 |
| 16 | 火 | ごはん                          | 牛乳                          | にくじゃが<br>すりみチーズロール<br>たくあんあえ                    | 牛乳 ぶたにく<br>すりみチーズロール                                         | ごはん じゃがいも<br>さとう あぶら ごま                                 | にんじん たまねぎ しらたき<br>いんげん だいこんづけ<br>もやし ほうれんそう                   | 545<br>632     | 22.8<br>25.7 |
| 17 | 水 | フラワーロール                      | 牛乳                          | スパゲッティミートソース<br>ゆでやさいサラダ<br>ヨーグルト               | 牛乳 ぶたにく<br>ヨーグルト                                             | パン スパゲッティ<br>たまねぎドレッシング<br>あぶら                          | にんじん たまねぎ ビーマン<br>にんにく キャベツ<br>ほうれんそう                         | 517<br>666     | 19.5<br>24.0 |
| 18 | 木 | ごはん                          | 牛乳                          | ぶたキムチ<br>あげぎょうざ幼小②<br>もやしのちゅうかサラダ               | 牛乳 ぶたにく なまあげ<br>ぎょうざ (とりにく)                                  | ごはん あぶら さとう<br>ナムルドレッシング                                | はくさいキムチ しょうが<br>にんにく キャベツ にら<br>にんじん こまつな もやし                 | 537<br>660     | 19.6<br>24.2 |
| 19 | 金 | はちみつパン                       | 牛乳                          | クラムチャウダー<br>ウイナーケチャップソース<br>ブロッコリーサラダ           | 牛乳 あさり パーコン<br>ウイナー                                          | パン じゃがいも あぶら<br>こむぎこ バター<br>イタリアンドレッシング                 | たまねぎ にんじん キャベツ<br>ブロッコリー                                      | 541<br>646     | 19.9<br>22.8 |
| 22 | 月 | ごはん                          | 牛乳                          | とりにくのからあげ幼①小②<br>ごもくきんぴら<br>こまつなのみそしる           | 牛乳 とりにく ちくわ                                                  | ごはん あぶら さとう                                             | にんじん ごぼう こんにゃく<br>れんこん だいこん こまつな<br>えのきたけ                     | 492<br>664     | 19.7<br>26.0 |
| 23 | 火 | エビピラフ                        | 牛乳                          | とびうおフライ<br>コンソメスープ<br>とうにゅうパンナコッタ (いちご)         | 牛乳 えび ハム<br>パーコン とびうお                                        | ごはん バター あぶら<br>じゃがいも パンナコッタ                             | たまねぎ にんじん ビーマン<br>にんにく キャベツ                                   | 555<br>669     | 23.8<br>27.6 |
| 24 | 水 | こどもパン<br>スライス                | 牛乳                          | ハムカツ<br>ちゅうのうパックソース<br>ごぼうサラダ<br>フォアのスープ        | 牛乳 ハム とりにく<br>ひじき                                            | パン あぶら ごま<br>ごまドレッシング<br>クイッティオ (こめこめん)                 | ごぼう れんこん にんじん<br>いんげん もやし きくらげ<br>チンゲンサイ レモン                  | 548<br>645     | 20.0<br>23.4 |
| 25 | 木 | ごはん                          | 牛乳                          | ポークカレー<br>ちちぶこんにゃくサラダ<br>かたぬきチーズ                | 牛乳 ぶたにく<br>わかめ チーズ                                           | ごはん じゃがいも<br>あぶら わふうドレッシング                              | たまねぎ にんじん にんにく<br>こんにゃく キャベツ<br>こまつな とうもろこし                   | 503<br>652     | 18.2<br>22.1 |
| 26 | 金 | ホット<br>ちゅうかめん                | 牛乳                          | ごまみそラーメンのスープ<br>はるまき<br>ちゅうかサラダ                 | 牛乳 ぶたにく なんと<br>はるまき (ぶたにく)                                   | ちゅうかめん あぶら<br>ごま ちゅうかドレッシング                             | しょうが にんにく にら<br>にんじん もやし ねぎ<br>とうもろこし こまつな<br>キャベツ            | —<br>697       | —<br>24.1    |
| 29 | 月 | ごはん                          | 牛乳                          | わふうハンバーグきのこソース<br>みそしる<br>わふうサラダ                | 牛乳 とうふ わかめ<br>ハンバーグ (とりにく<br>ぶたにく) あぶらあげ                     | ごはん あぶら かたくりこ<br>さとう わふうドレッシング                          | たまねぎ しめじ えのきたけ<br>ねぎ もやし こまつな<br>きりぼしだいこん にんじん                | 525<br>620     | 21.6<br>24.1 |
| 30 | 火 | ごはん                          | 牛乳                          | あつあげのごもくちゅうかに<br>さいのくにニラまんじゅう幼①小②<br>だいずもやしのナムル | 牛乳 なまあげ<br>ぶたにく えび<br>ニラまんじゅう (ぶたにく)                         | ごはん あぶら さとう<br>ごまあぶら かたくりこ<br>ナムルドレッシング                 | にんじん たけのこ きくらげ<br>チンゲンサイ だいずもやし<br>にんにく しょうが もやし<br>こまつな たまねぎ | 533<br>675     | 23.4<br>29.7 |
| 31 | 水 | しょくパン<br>いちごジャム              | 牛乳                          | コーンシチュー<br>タコナゲット幼①小②<br>キャベツサラダ                | 牛乳 とりにく<br>タコナゲット (タコ)                                       | パン いちごジャム<br>じゃがいも バター<br>あぶら こむぎこ<br>たまねぎドレッシング        | とうもろこし アスパラガス<br>たまねぎ にんじん キャベツ<br>きゅうり                       | 512<br>657     | 19.2<br>24.7 |

◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。  
◆給食に関係する行事については、各学校のおたよりで確認してください。



## 端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに  
関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、  
男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入っ  
たり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。

