

日	曜	主 食	牛乳	お か す	ち にく ほね は 血や肉、骨や歯に なる食品 (赤)	ねつ ちから 熱や力のもとに なる食品 (黄)	ちやうし からだの調子を ととの しょうひん みどり 整える食品 (緑)	I栄養 - kcal	たんぱく質 g
1	水	きなこあげパン	牛乳	ワントンスープ たれつきにくだんご幼①小② はなやさいサラダ	牛乳 きなこ とりにく にくだんご	パン ワンタン さとう ごまあぶら たまねぎドレッシング	もやし ねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー とうもろこし ほうれんそう	632	25.3
2	木	そぼろごはん	牛乳	わかたけじる カツオカツ かしわもち	牛乳 ぶたにく とうふ かまぼこ わかめ カツオカツ	ごはん さとう あぶら かしわもち	しょうが ごぼう にんじん たけのこ ねぎ えだまめ	681	26.0
7	火	ごはん	牛乳	ぶたキムチ あげぎょうざ② だいずもやしのナムル	牛乳 ぶたにく あつあげ ぎょうざ (ぶたにく)	ごはん さとう あぶら	しょうが にんにく ほうさいキムチ キャベツ ニラ にんじん だいずもやし こまつな	661	24.4
8	水	はちみつパン	牛乳	クラムチャウダー チキンナゲット② ブロッコリーサラダ	牛乳 あさり ベーコン チキンナゲット	パン はくりきこ じゃがいも あぶら バター イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ	640	22.2
9	木	ごはん	牛乳	とりにくのこうみやき とんじる しおこんぶあえ	牛乳 とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ しおこんぶ	ごはん オリーブオイル さといも あぶら ごまあぶら	ごぼう ねぎ キャベツ にんじん こまつな	645	28.5
10	金	じごなうどん	牛乳	ぎつねうどん がんす こまつなあえ	牛乳 あぶらあげ とりにく がんす わかめ	うどん さとう あぶら ごまあぶら	にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ ほうれんそう きゃべつ こまつな とうもろこし	686	27.3
13	月	ごはん	牛乳	あつあげのごもくちゆかに さいのくのにらまんじゅう幼①小② チョレギサラダ	牛乳 あつあげ ぶたにく きくらげ エビ のり ニラまんじゅう わかめ	ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ ドレッシング ごま	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンさい にんにく しょうが キャベツ	677	29.2
14	火	わかめごはん	牛乳	たけのこのうまに しろゴマつくね幼①小② ゆかりあえ	牛乳 わかめ とりにく ちくわ ゴマつくね	ごはん じゃがいも さとう あぶら かたくりこ	にんじん こんにゃく キャベツ こまつな もやし	622	25.4
15	水	ツイストパン	牛乳	カレーピーンズ ポパイサラダ ヨーグルト	牛乳 だいず ぶたにく ヨーグルト きんとさまめ	パン じゃがいも あぶら カレールー ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん とうもろこし しょうが にんにく トマトかん ほうれんそう もやし	691	26.2
16	木	ごはん	牛乳	ハヤシライス ちちぶこんにゃく入りサラダ チーズ	牛乳 とりにく チーズ	ごはん じゃがいも あぶら ハヤシフレーク わふうドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく しょうが こんにゃく こまつな とうもろこし	620	22.8
17	金	こどもパン	牛乳	ハムカツ ちゅうのうパックソース ごぼうサラダ はるさめスープ	牛乳 ハムカツ ひじき とりにく とうふ	パン あぶら ごま ごまあぶら ごまドレッシング はるさめ	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ チンゲンさい もやし	645	23.9
20	月	ごはん	牛乳	にくじゃが チーズロール たくあんあえ	牛乳 ぶたにく チーズロール	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん だいこんづけ ほうれんそう もやし	635	25.5
21	火	ごはん	牛乳	ごもくきんぴら サバのしょうがじょうゆづけ こまつなのみそじる	牛乳 ちくわ とりにく サバ	ごはん あぶら さとう	にんじん ごぼう こんにゃく れんこん しょうが だいこん こまつな えのき	656	27.7
22	水	しょくパン	牛乳	いちごジャム コーンシチュー いかナゲット② キャベツのサラダ	牛乳 とりにく いかナゲット	パン いちごジャム はくりきこ バター たまねぎドレッシング あぶら じゃがいも	とうもろこし たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ きゅうり	657	25.0
23	木	ごはん	牛乳	チキンカレー おんやさいサラダ パリッシュ	牛乳 とりにく パリッシュ	ごはん じゃがいも あぶら カレールー イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ とうもろこし	623	24.0
24	金	ちゅうかめん	牛乳	やさいらーめん あげシュウマイ② ちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく シュウマイ	ちゅうかめん あぶら ドレッシング	キャベツ もやし にんじん にんにく しょうが こまつな	627	25.8
27	月	ごはん	牛乳	じゃがいものみそじる チキンカツ いそかあえ	牛乳 あぶらあげ チキンカツ のり	ごはん じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん ほうれんそう もやし	649	23.0
28	火	キムタクごはん	牛乳	しろみさかなのフリッター② かきたまスープ ひゅうがなつゼリー	牛乳 ぶたにく しろみさかなフリッター たまご かまぼこ	ごはん ごま あぶら かたくりこ ゼリー	ほうさいキムチ だいこんづけ たまねぎ こまつな にんじん	652	23.6
29	水	バターロール	牛乳	デミグラスハンバーグ はなやさいサラダ ABCスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	パン さとう マカロニ イタリアンドレッシング	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ	620	24.4
30	木	ごはん	牛乳	とうふのうまに はるまき こまつなのナムル	牛乳 とうふ ぶたにく きくらげ はるまき (ぶたにく)	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま さとう	たまねぎ キャベツ にんじん あかピーマン さやいんげん しいたけ にんにく しょうが こまつな もやし	696	24.2
31	金	コッペパン	牛乳	やしそば ウインナーケチャップ コーンとほうれんそうのサラダ	牛乳 ぶたにく ウインナー あおのり	パン ちゅうかめん あぶら さとう わふうドレッシング	にんじん キャベツ もやし たまねぎ ほうれんそう とうもろこし	623	25.4

◆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

毎年5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄除けの行事と、日本の田植えに関係する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、男の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かしわもちを食べたりします。



