

日	曜日	しゅしょく	のみのもの	おかず	あか		みどり		きいろ		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
					血や肉をつくるもの	体の調子をよくするもの		カや体温になるもの						
						色のこい野菜	そのほかの野菜・果物							
2	月	まるパン (よこ切り)	ぎゅうにゅう	かつおフライ パックソース コールスローサラダ ABCマカロニスープ かしわもち	ぎゅうにゅう,かつお,ベーコン	にんじん	たまねぎ,キャベツ,きゅうり	パン,あぶら,マカロニ,さとう	654	23.5	20.6	3.5		
6	金	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのてりやき ごまあえ とおあじじる ちからもち	ぎゅうにゅう,さば,あぶらあげ,みそ	かぼちゃ,オクラ,こまつな,にんじん	なす,しいたけ,ねぎ,もやし	ごはん,ごまあぶら,ごま,さとう,ちからもち	703	29.5	20.9	2.6		
9	月	せわりコッペパン	ぎゅうにゅう	スラッピージョー カラフルサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,チーズ,ベーコン	にんじん,あかピーマン	たまねぎ,とうもろこし,きゅうり,キャベツ	パン,パンこ,さとう,バター,あぶら,じゃがいも	591	25.4	21.6	3.2		
10	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ポークシュウマイ (2こ) チンジャオロースー ピーフンスープ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,たまご,なると	ピーマン,あかピーマン,にんじん,チンゲンサイ	たけのこ,ほししいたけ	ごはん,さとう,ごま,かたくりこ,あぶら,ビーフン	609	25.2	15.9	2.4		
11	水	ロールパン カレーうどん	ぎゅうにゅう	ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ハム	にんじん	たまねぎ,ねぎ,ごぼう,きゅうり	パン,うどん,じゃがいも,あぶら,ごまあぶら	644	22.4	25.7	3.6		
12	木	ごはん	ぎゅうにゅう	こがねに ごまマヨネーズあえ ふりかけ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,なまあげ,かまぼこ	にんじん,こまつな	たまねぎ,たけのこ,キャベツ,とうもろこし	ごはん,じゃがいも,さとう,マヨネーズ,ごま	646	22.9	21.0	1.9		
13	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぶたキムチどん (具) かんこくふうのりサラダ カップヨーグルト	ぎゅうにゅう,ぶたにく,やきのり,ヨーグルト	にら,にんじん	しょうが,にんにく,ねぎ,もやし,はくさい,キムチ,キャベツ,きゅうり	むぎ,ごはん,ごまあぶら,さとう,かたくりこ	596	24.7	14.6	2.0		
16	月	きなこあげパン	ぎゅうにゅう	コーンサラダ ワントンスープ	きなこ,ぎゅうにゅう,なると	にんじん	キャベツ,ねぎ,きゅうり,とうもろこし	パン,あぶら,さとう,ワントン	609	22.4	24.0	3.1		
17	火	とりめし	ぎゅうにゅう	かみかみあえ いなかじる	とりにく,ぎゅうにゅう,なまあげ,みそ	にんじん	しょうが,だいこん,ごぼう,ねぎ,きりぼし,だいこん,きゅうり	むぎ,ごはん,さとう,じゃがいも,ごまあぶら,ごま	625	24.9	17.7	2.6		
18	水	マーラーカオ みそラーメン (パックめん)	ぎゅうにゅう	やさいのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,やきぶた,わかめ,なると	にんじん,にら	もやし,ねぎ,とうもろこし,きゅうり,たまねぎ	マーラーカオ,ちゅうかめん,あぶら,さとう,ごまあぶら,ごま	611	23.2	19.0	3.0		
19	木	ごはん	ジョア	とりにくのマーマレードソース アーモンドあえ ぐだくさんみそしる	ジョア,とりにく,とうぶ,わかめ,みそ	チンゲンサイ,にんじん	しょうが,マーマレード,キャベツ,もやし,だいこん,ねぎ,わかめ	ごはん,かたくりこ,あぶら,アーモンド,さとう	616	22.5	15.0	2.8		
20	金	ごはん	ぎゅうにゅう	きゅうしょくばんちょうのカレー ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく,クリーム,ハム,ひじき	にんじん	たまねぎ,しょうが,にんにく,アップルソース,もやし,えだまめ	ごはん,じゃがいも,あぶら,さとう,ごまあぶら,ごま	643	25.3	19.7	2.5		
23	月	しょくパン	ぎゅうにゅう	ポークビーンズ グリーンサラダ スライスチーズ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ウインナー,だいす,チーズ	にんじん,トマト	たまねぎ,にんにく,しょうが,えだまめ,きゅうり,キャベツ	パン,じゃがいも,さとう,あぶら,オリーブゆ	695	31.6	29.5	2.6		
24	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ビビンバ (具) ナムル トックいりスープ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とりにく	チンゲンサイ,にんじん,にら	しょうが,たけのこ,ごぼう,もやし	ごはん,さとう,ごまあぶら,トック	598	25.4	16.7	2.0		
25	水	ココアパン ペペロンチーノ	ぎゅうにゅう	シーフードサラダ	ぎゅうにゅう,ベーコン,かいそう,いか,えび	ピーマン,あかピーマン	にんにく,たまねぎ,キャベツ,しめじ,きゅうり,レモン	パン,スパゲティ,オリーブゆ,さとう	660	25.8	23.0	3.3		
26	木	なめし	ぎゅうにゅう	にくじゃが こまつなサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,なまあげ,ツナ	にんじん,さやいんげん,こまつな	たまねぎ,きゅうり,キャベツ,レモン	ごはん,じゃがいも,さとう,あぶら,オリーブゆ	649	25.3	20.6	2.8		
27	金	カレーピラフ	ぎゅうにゅう	えびとマッシュルームのドリア かいそうサラダ くだもの	ぎゅうにゅう,ベーコン,えび,クリーム,かいそう	にんじん,パセリ	たまねぎ,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,くだもの	カレーピラフ,バター	616	24.4	17.8	3.6		
30	月	ツイストロールパン	ぎゅうにゅう	チキンラタトゥイユ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう,とりにく,ベーコン	きピーマン,あかピーマン,トマト,パセリ	たまねぎ,にんにく,ズッキーニ,なす	パン,オリーブゆ,じゃがいも,あぶら	677	25.7	28.2	2.6		
31	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのみそかけ おかかあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ,たまご,とうぶ,けずりぶし	にんじん,にら,チンゲンサイ	たまねぎ,ほししいたけ,キャベツ,もやし	ごはん,さとう,かたくりこ	626	28.4	21.0	2.6		

※材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。
 ※5月の給食費の口座振替は5月25日(水)です。
 (4,5月分の合計金額になります。)

5月の地場産物 (献立表太字の食材)
 JA: 米、きゅうり、トマト、
 たまねぎ、なす



月平均	635	25.2	20.7	2.8
基準値	650	27.5	18.5	2.0