



5がつのこんだてひょう



| 日 | 曜日 | パン・ごはん | のみのもの | おかず | しょくひんのはたらき | | | えいようか | |
|----|----|-------------|-------|---|---|---|-------------------------------|--|--------------------|
| | | | | | き:ねつやちからになる | あか:ちやくなる | みどり:からだのちようしをととのえる | | |
| 1 | 月 | ミルクパン | | おかめうどん ちくわのいそべあげ | パン うどん こむぎこ あぶら | ぎゅうにゅう とりにく なると ちくわ あおのり | にんじん チンゲンサイ | だいこん ねぎ しめじ | 647 26.7 3.5 |
| 2 | 火 | たけのごはん | | がんもどきのにもの すましじる かしわもち | ごはん さとう あぶら かしわもち | ぎゅうにゅう とりにく がんもどき あぶらあげ | にんじん さやえんどう こまつな | たけのこ だいこん ねぎ | 645 24.7 2.1 |
| 8 | 月 | アップルパン | | とりにくのトマトに こまつなのサラダ あまなつ | パン さとう あぶら | ぎゅうにゅう とりにく ツナ | にんじん あおピーマン トマト こまつな | たまねぎ セロリー にんにく きゅうり キャベツ あまなつ | 571 25.2 2.5 |
| 9 | 火 | ごまごはん | | にこみハンバーグ しおもみ いなかじる | ごはん さとう でんぶん ごま | ぎゅうにゅう ハンバーグ あつあげ みそ しおこんぶ | にんじん | キャベツ きゅうり しょうが ごぼう ねぎ だいこん こんにやく | 623 24 2.9 |
| 10 | 水 | くろパン | | ソースやきそば はるさめスープ ブルーベリーヨーグルト | パン やきそばめん ごま でんぶん はるさめ あぶら ごまあぶら ナタデココ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト | にんじん あおピーマン にら | キャベツ たまねぎ もやし とうもろこし バナナ パイナップル もも ブルーベリージャム | 598 23.8 3.4 |
| 11 | 木 | むぎごはん | | さけのしおやき じゃこサラダ たまねぎのみそじる | むぎごはん じゃがいも さとう ごまあぶら ごま | ぎゅうにゅう さけ しらす あぶらあげ みそ わかめ | にんじん こまつな | キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ | 586 27.2 2.3 |
| 12 | 金 | むぎごはん | | とりにくのさっぱり きのこのたまごとじる オレンジ | むぎごはん じゃがいも さとう あぶら | ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ たまご | にんじん いんげん | にんにく しょうが ねぎ しいたけ えのきだけ しめじ こんにやく オレンジ | 607 24.9 2 |
| 15 | 月 | バターロール | | はるやさいのスパゲティ コンソメスープ だるまランチ | パン スパゲティ じゃがいも オリーブオイル バター | ぎゅうにゅう ベーコン | にんじん アスパラガス つみな パセリ | にんにく キャベツ たまねぎ たけのこ とうもろこし | 638 21.7 2.5 |
| 16 | 火 | むぎごはん | | ぶたキムチ スーミータン かわちばんかん | むぎごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご | にんじん いんげん みつば | たまねぎ ほうさい とうもろこし かわちばんかん | 597 23.1 2.9 |
| 17 | 水 | ロールパン | | やさいコロケ グリーンサラダ コンソメジュリエンスープ | パン さとう コロケ あぶら | ぎゅうにゅう ベーコン | にんじん | キャベツ きゅうり もやし とうもろこし たまねぎ セロリー | 581 17.5 3.0 |
| 18 | 木 | むぎごはん | | まめいりチキンカレー 前高連携献立 ミックスサラダ | むぎごはん じゃがいも さとう あぶら | ぎゅうにゅう とりにく だいたず チーズ | にんじん | たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり | 710 21.1 3.2 |
| 19 | 金 | むぎごはん | | さばのみそに はりはりづけあえ えのきのみそじる | むぎごはん | ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ しおこんぶ わかめ | にんじん | きゅうり キャベツ だいこん たくあん えのきだけ | 589 21 2.3 |
| 22 | 月 | ソフトフランスパン | | チリコンカン フランクフルト コーンサラダ | パン じゃがいも さとう あぶら | ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン だいたず フランクフルト | にんじん あおピーマン トマト | たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし | 600 25.5 3 |
| 23 | 火 | むぎごはん | | マーボー豆腐 ぶたにくとだいこんのスープ オレンジ | むぎごはん さとう はるさめ でんぶん ごまあぶら ごま | ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぶたにく みそ | にんじん | たけのこ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく だいこん オレンジ | 624 26 2.4 |
| 24 | 水 | こめっこぱん | | とりにくのコーンフ레이크やき トマトサラダ 前高連携献立 アスパラスープ | パン パンこ コーンフ레이크 さとう マヨネーズ あぶら | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ | にんじん アスパラガス トマト | キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし | 603 26 2.8 |
| 25 | 木 | ごはん | | ビビンバ トックいりスープ アセロラポンチ | ごはん さとう トック でんぶん あぶら ごまあぶら ナタデココ ゼリー | ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく たまご | にんじん ほうれんそう にら | しょうが もやし ねぎ だいこん ほししいたけ アセロラジュース もも みかん パイナップル | 653 22.4 1.8 |
| 26 | 金 | むぎごはん | | かつおフライ カリカリサラダづけ しらたまじる | むぎごはん しらたま でんぶん パンこ こむぎこ あぶら | ぎゅうにゅう かつお とりにく しらす たまご | にんじん こまつな | キャベツ きゅうり かぶ しょうが ほししいたけ | 603 23.4 1.6 |
| 29 | 月 | パーカー ハウス | | タンドリーチキン チーズサラダ ひよこまめのスープ | パン じゃがいも さとう あぶら | ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ひよこまめ チーズ ヨーグルト | にんじん | たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし | 643 29.3 2.8 |
| 30 | 火 | かしわどん | | トントンじる 前高連携献立 かわちばんかん | むぎごはん じゃがいも さとう バター こむぎこ | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ こうや豆腐 | にんじん いんげん | たまねぎ にんにく ねぎ しょうが だいこん ごぼう しめじ えのきだけ こんにやく ほししいたけ かわちばんかん | 694 28.4 1.9 |
| 31 | 水 | ココアパン | | じゃがいものバターに シーフードサラダ フルーツヨーグルト | パン じゃがいも さとう あぶら バター ナタデココ | ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか わかめ ヨーグルト | にんじん いんげん トマト | たまねぎ きゅうり キャベツ みかん もも バナナ パイナップル | 647 24.1 2.1 |

☆食材の都合により、献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。 平均 エネルギー たんぱく質 食塩相当量
 ☆栄養価の基準値は、エネルギー 640kcal たんぱく質 24g 食塩相当量 2.5g です。 623kcal 24.3g 2.6g
 1ヶ月を通して、栄養価が基準値の±10%の範囲になるように、献立を立てています。

♪ 今月の予定 ♪

- 16日(火) 1・2・3年生旅行
- 17日(水) 4年生旅行
- 24日(水)~26日(金) 5年生林間学校
- 24日(水) 1年生保護者試食会

今月の給食目標

給食のマナーを守ろう

5月の給食費の引き落とし日は、5月31日(水) 4,630円です。