

日	曜日	牛乳	献立名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal] 小学校	蛋白質 [g] 小学校	ひとくちメモ	
7	木	○	たけのごはん ごじる てづくりとりつくね わかめサラダ (わふうドレッシング)	あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたもも にく だいず しろみそ とりひきにく ぶたひき にく おしどうふ わかめ	こめ こんにやく じゃ がいも あぶら なまパン こ かたくりこ さと う	たけのこ にんじん こねぎ ごぼ う だいこん ねぎ しょうが キャベツ もやし	620	32.8		
8	金	○	ごはん ハンガリアンシチュー コーンソテー パインかん・みかんゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたひきにく	こめ あぶら じゃがい も こむぎこ みかんゼ リー	にんにく しょうが たまねぎ に んじん マッシュルーム トマト トマトピューレ ピーマン とう もろこし キャベツ パインかん づめ	640	19.8		
11	月	○	ゆかりごはん すましじる あじのからあげ えのきサラダ (ちゅうかドレッシン グ)	ぎゅうにゅう かつおぶ し だしこんぶ わかめ もめんどうふ かまぼこ あじ	こめ かたくりこ あぶ ら	えのきたけ だいこん ねぎ しょ うが にんにく キャベツ にんじ ん	646	27.8		
12	火	○	みそラーメン むしぎょうぎ (2) こまつなのおひたし (しょうゆ)	ぶたももにく あかみそ ぎゅうにゅう ぎょうぎ	あぶら ごまあぶら ちゅうかめん	しょうが にんにく にんじん とう もろこし はくさい ねぎ もや し こまつな	591	27.3		
13	水	○	ごはん ポークカレー かいそうサラダ (たまねぎドレッシン グ) みかんかん・カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたもも にく かいそうミックス	こめ あぶら じゃがい も こむぎこ こんにやく カクテルゼリー	にんにく しょうが セロリ にん じん たまねぎ トマトピューレ アップルソース もやし みかんかんづめ	596	22.0		
14	木	○	わかめごはん さわにわん てりやきチキン いんげんとさつまあげのいためもの	たきこみわかめ ぎゅう にゅう だしこんぶ かつ おぶし ぶたももにく あぶらあげ とりももに く さつまあげ	こめ あぶら さとう か たくりこ ごま ごまあ ぶら	だいこん にんじん ほししいた け ねぎ ほうれんそう にんにく しょうが いんげん	535	31.3		
15	金	○	フィッシュバーガー (よこわりまるパン、 ホキのフライ (ソース)) ABCスープ アスパラガスサラダ (ノンエッグマヨ ネーズ)	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ	まるパン マカロニ こ むぎこ パンこ あぶら ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ とう もろこし アスパラガス	604	27.2		
18	月	○	ごはん はるさめスープ さばのピリからあげ えだまめサラダ (ちゅうかドレッシン グ)	ぎゅうにゅう ぶたもも にく さば	こめ あぶら りよくと うはるさめ ごまあぶら かたくりこ こむぎこ さとう	にんじん たけのこ ねぎ にんに く えだまめ キャベツ	692	25.9		
19	火	○	さけのまぜずし おはなみじる はながたとうふハンバーグのわふう ソース もやしサラダ (わふうドレッシング) さんしょくだんご	さけフレーク ぎゅう にゅう だしこんぶ かつ おぶし とりももにく あぶらあげ ちらしかま ぼこ はながたとうふハ ンバーグ	こめ さとう あぶら か たくりこ さんしょくだ んご	しょうが にんじん ほししいた け きぬさや だいこん ねぎ に んにく アップルソース キャベ ツ もやし	732	25.7		
20	水	○	ミートソーススパゲティ ジャーマンポテト きよみオレンジ(なま)	ぶたひきにく ぎゅう にゅう ベーコン	スパゲティ あぶら メープルシロップ さと う こむぎこ オリーブあぶら じゃが いも	にんにく たまねぎ セロリ にん じん マッシュルーム トマトピューレ いんげん きよみオレンジ	609	23.8		
21	木	○	ごはん しんたまねぎのみそしる ぶたにくのかりんあげ ほうれんそうのにびたし	ぎゅうにゅう だしこん ぶ かつおぶし あぶらあげ あかみそ しろみそ ぶたももにく	こめ じゃがいも かた くりこ あぶら さとう ごま	たまねぎ ぶなしめじ しょうが キャベツ にんじん ほうれんそ う	709	29.2		
22	金	○	マーボーどうふどん (ごはん、マー ボーどうふ) たけのこいりちゅうかスープ はくとうかん・ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたもも にく ぶたひきにく も めんどうふ あかみそ	こめ あぶら かたくり こ ごまあぶら ももゼ リー	にんにく しょうが ほししいた け にんじん もやし はくさい たけのこ ねぎ こまつな なら はくとうかんづめ	624	29.0		
25	月	○	ホットドッグ (せわりコッペパン、と うふウィンナー・ベキューソース) グリーンピースいりとうにゅうチャウ ダー メロン (なま)	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう とうふウ ィンナー	コッペパン あぶら じゃがいも こむぎこ さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん とうもろこ し グリンピース パセリ しょう が にんにく アップルソース メ ロン	563	23.7		
26	火	○	ごはん とりだんごスープ いかのチリソース(2) こんにやくサラダ (たまねぎドレッシ ング)	ぎゅうにゅう とりだん ご いか	こめ ごまあぶら かた くりこ あぶら さとう こんにやく	にんじん ほししいたけ もやし はくさい しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり	590	25.7		
27	水	○	キムタクごはん けんちんじる とりにくのごまやき ひじきののもの	ぶたももにく ぎゅう にゅう あぶらあげ だ しこんぶ とりももにく ほしひじき かつおぶし	こめ きょうかまい あ ぶら ごまあぶら こん にやく じゃがいも ごま さとう	にんにく たくあん はくさいキ ムチ こねぎ ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん ねぎ しょうが えだまめ	572	29.8		
28	木	○	あさやきしょくパン (ブルーベリー ジャム) ポトフ ヤングコーンサラダ (フレンチドレ ッシング)	ぎゅうにゅう とりもも にく ベーコン	しょくパン じゃがいも さとう はちみつ くず こ	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり ヤングコーン ブルー ベリー レモンかじゅう	460	23.9		
*都合により、献立や材料等を変更することがありますのでご了承ください。 *学校により給食の実施日は異なります。 *小学校のエネルギー・蛋白質は中学年量です。							月平均	611	26.6	
							学校給食摂取基準	650	21-33	

\* 四・五月分の給食費引落日は、五月三十一日(火)です。残高確認をお願いします。



保護者のみなさまへ ~給食費について~

\* 4月は、給食費の引き落としがありません。5月31日(火)が4月・5月分の引落日になります。

2か月分の給食費が引き落とされます。残高のご確認をお願いいたします。

\* 学校給食は保護者のみなさまに納入していただく給食費によって成り立っています。

お預かりした給食費は、食材の購入に使用しています。ご理解、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。