

日(曜)	献立名	主に体の組織をつくる (赤色のグループ)	主に体の調子を整える (緑色のグループ)	主にエネルギーになる (黄色のグループ)	調味料・その他	栄養価			
						エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)
1(月)	ご飯 牛乳 鶏肉のフルーティ焼き ほうれん草のソテー 五目煮 じゃが芋のみそ汁	牛乳 鶏肉 大豆 角天 味噌 わかめ	にんにく ほうれん草 人参 人参 絹さや 干しシイタケ 小松菜 玉ねぎ	精白米 強化米 りんごジャム コーン バター 蒟蒻 砂糖 じゃが芋	醤油 酒 塩 胡椒 醤油 酒 煮干し(だし)	802	34.9	25.1	355
2(火)	ご飯 牛乳 <b>子どもの日献立</b> いわしの生姜煮 キャベツのボン酢あえ 揚げ出し豆腐 野菜スープ よもぎ団子	牛乳 いわしの生姜煮 豆腐 豚肉 ベーコン	キャベツ もやし グリーンピース 生姜 干しシイタケ 玉ねぎ 人参 いんげん	精白米 強化米 コーン 薄力粉 油 砂糖 でん粉 じゃが芋 よもぎ団子	醤油 酢 かつお節(だし) 醤油 みりん コンソメ 醤油	923	40.1	29.9	607
3(水)	<b>憲法記念日</b>								
4(木)	<b>みどりの日</b>								
5(金)	<b>こどもの日</b>								
8(月)	ご飯 牛乳 鯖の照り焼き じゃが芋の土佐煮 チンゲン菜のソテー 玉ねぎと南瓜のみそ汁	牛乳 鯖 かつお節 味噌 油揚げ	生姜 いんげん チンゲン菜 しめじ かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ	精白米 強化米 砂糖 じゃが芋 油 砂糖	醤油 酒 みりん 醤油 酒 煮干し(だし)	795	32.9	23.6	316
9(火)	ご飯 牛乳 ポークチャップ 野菜炒め ひじきの炒め煮 小松菜のみそ汁	牛乳 豚肉 角天 ひじき 厚揚げ 味噌	にんにく チンゲン菜 しめじ 人参 人参 いんげん 小松菜 玉ねぎ えのき	精白米 強化米 油 砂糖 しらたき コーン 油 砂糖	ケチャップ ウスターソース 酒 コンソメ 胡椒 醤油 みりん 酒 煮干し(だし)	797	35.1	27.6	394
10(水)	ご飯 牛乳 ハンバーグきのこソース レタスサラダ ミルクスープ	牛乳 豚肉 卵 牛乳 ハム	玉ねぎ トマト フロccoli えのき マッシュルーム 人参 レタス きゅうり 玉ねぎ パセリ	精白米 強化米 パン粉 砂糖 油 コーン ドレッシング 油	ウスターソース 酒 コンソメ 塩 胡椒 タイム コンソメ 胡椒	817	33.6	30.1	348
11(木)	ご飯 牛乳 ぶりの生姜煮 人参のきんぴら いも煮 団子のお吸い物	牛乳 ブリ 豚肉 つくね	生姜 人参 ごぼう 小松菜 しめじ 玉ねぎ	精白米 強化米 ごま 油 砂糖 里芋 砂糖	醤油 酒 みりん 鶏がら 醤油 酒 塩	840	37.6	29.4	303
12(金)	コッパパン 牛乳 <b>パン給食</b> タンドリーチキン マカロニソテー コンソメスープ マンゴープリン	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン ウィンナー	にんにく 小松菜 人参 にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ	コッパパン 砂糖 マカロニ 油 じゃが芋 マンゴープリン	ケチャップ 酒 塩 胡椒 塩 胡椒 コンソメ コンソメ 醤油	725	32.7	28.3	342
15(月)	ご飯 牛乳 魚のカレーニエル ほうれん草のソテー たけのこの土佐煮 キャロットポターージュ	牛乳 赤魚 厚揚げ かつお節 牛乳	ほうれん草 人参 たけのこ いんげん 人参 玉ねぎ パセリ	精白米 強化米 薄力粉 バター 油 コーン 砂糖 薄力粉 バター	カレー粉 塩 胡椒 醤油 酒 みりん 鶏がら 塩 胡椒	754	34.7	20.6	414
16(火)	ご飯 牛乳 竜田揚げ 人参の卵いため きゅうりのしらす和え 沢煮椀	牛乳 メルーサ 卵 しらす わかめ 豚肉 油揚げ	生姜 人参 きゅうり 生姜 ごぼう 人参 ねぎ 干しシイタケ	精白米 強化米 油 でんぷん 砂糖 ごま	醤油 酒 塩 青じそドレッシング かつお節(だし) 醤油 酒 みりん	725	35.2	21.6	318
17(水)	ご飯 牛乳 ホキのごま衣焼き 中華風あえ 卵の花の炒り煮 じゃが芋と揚げのみそ汁	牛乳 ホキ ハム おから 角天 豆腐 味噌 油揚げ	生姜 きゅうり 切干大根 人参 いんげん ねぎ 干ししいたけ 玉ねぎ えのき	精白米 強化米 ごま コーン 油 砂糖 油 じゃが芋	醤油 酒 みりん 塩 胡椒 酢 醤油 みりん 煮干し(だし)	738	35.3	18.4	365
18(木)	ご飯 牛乳 チキンの照り焼き 小松菜の炒め煮 春雨のごま和え 豚汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏卵 豚肉 厚揚げ 味噌	小松菜 しめじ キャベツ きゅうり ごぼう 人参 ねぎ	精白米 強化米 油 砂糖 春雨 ごま 砂糖	醤油 酒 みりん 醤油 酢 煮干し(だし)	820	35.2	28.9	361
19(金)	ナン 牛乳 <b>パン給食</b> キーマカレー <b>給食試食会</b> ほうれん草のソテー フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 牛肉 大豆 ヨーグルト	玉ねぎ トマト 人参 生姜 にんにく ほうれん草 人参 みかん 白桃 パイン	ナン 油 コーン バター シロップ	カレールウ 塩 胡椒 煮干し(だし)	812	34.4	33.6	426
22(月)	ご飯 牛乳 カレーの唐揚げ ひじき煮 鶏肉のバターしょうゆ煮 若竹汁 <b>部活動練習スタート</b>	牛乳 カレー 油揚げ ひじき 鶏肉 油揚げ わかめ	人参 玉ねぎ 絹さや タケノコ	精白米 強化米 油 薄力粉 でんぷん コーン ごま じゃが芋 バター 砂糖	塩 胡椒 醤油 みりん かつお節(だし) 醤油 酒 かつお節(だし) 醤油 酒 みりん 塩	796	36.7	25.4	333
23(火)	ご飯 牛乳 卵のオープン焼き さっぱり和え ツナサラダ トマトスープ	牛乳 卵 ウィンナー 海藻ミックス ツナ ベーコン	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり 人参 トマト 玉ねぎ しめじ いんげん	精白米 強化米 じゃが芋 砂糖 油 マヨネーズ コーン 油	青じそドレッシング 鶏がら 酒 醤油	808	25.8	31.7	301
24(水)	ご飯 牛乳 肉野菜炒め 揚げなすのおろしがけ みそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 油揚げ わかめ	キャベツ 玉ねぎ 人参 パプリカ たら 生姜 なす かぼちゃ 大根 生姜 玉ねぎ	精白米 強化米 油 油 煮干し(だし)	酒 ウスターソース コンソメ 塩 胡椒 かつお節(だし) 醤油 みりん 煮干し(だし)	780	30.7	25.9	352
25(木)	チキンライス 牛乳 カラフルサラダ 牛肉と人参のマスタードあえ コーンスープ	牛乳 鶏肉 大豆 牛肉 牛乳 ウィンナー	玉ねぎ にんじん ビーマン きゅうり 大根 人参 人参 ビーマン にんにく 玉ねぎ	精白米 強化米 バター 油 砂糖 コーン ドレッシング 油 ごま コーンクリーム 油	ケチャップ コンソメ 塩 胡椒 粗マスタード 醤油 オイスターソース みりん 塩 胡椒	837	28.3	30.2	309
26(金)	ご飯 牛乳 チキンカレー 盛り合わせサラダ アセロラゼリー	牛乳 鶏肉	玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ アスパラ ミニトマト きゅうり パプリカ	精白米 強化米 ドレッシング ゼリー	鶏がら(だし) カレールウ ウスターソース カレー粉	820	24.0	23.1	304
29(月)	ご飯 牛乳 <b>部活動練習スタート</b> 豚丼 ほうれん草のおかか和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 鶏卵 かつお節 厚揚げ 味噌 わかめ	玉ねぎ キャベツ 人参 えのき 生姜 にんにく ほうれん草 しめじ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖 油 砂糖 煮干し(だし)	醤油 酒 オイスターソース 醤油 煮干し(だし)	762	34.0	20.5	388
30(火)	ご飯 牛乳 豚キムチ ジャーマンポテト 春雨の酢の物 わかめスープ	牛乳 豚肉 ウィンナー 粉チーズ ハム ベーコン わかめ	キムチ もやし ねぎ にんにく パセリ きゅうり 人参 玉ねぎ えのき	精白米 強化米 油 じゃが芋 春雨 砂糖 ごま 油 コーン	酒 醤油 オイスターソース 酢 醤油 鶏がら 醤油	837	30.3	29.8	363
31(水)	ご飯 牛乳 家常豆腐 もやしのナムル 中華スープ	牛乳 厚揚げ 豚肉	玉ねぎ ねぎ チンゲン菜 人参 生姜 にんにく もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ タケノコ 人参 たら 干しシイタケ	精白米 強化米 油 でんぷん 砂糖 ごま 油 でんぷん 油	豆板醤 酒 オイスターソース 醤油 鶏がら(だし) 鶏がら(だし) 醤油 酒 塩	717	26.3	23.4	464

5月の平均

765 32.9 36.4 368



○赤色のグループ…血液・肉・骨をつくるもとになる食品群。魚・肉・卵・大豆製品など

○緑色のグループ…体の調子を整える食品群。皮ふや粘膜の保護、栄養の吸収を助けてくれます。緑黄色野菜・淡色野菜・くだものなど

○黄色のグループ…エネルギーや体温となる食品群。穀類・いも類・糖質・油脂・ナッツ類など

