



# れいわ4ねん5がつぶん きゅうしょくこんだてよていひょう



ぐんまけんりつたてばやしとくべつしえんがっこう

ひ ようび	こんだてめい		おもなしょくひんめい			エ ネ ル ギ ー Kcal	た ん ぱ く し ゃ う g	し じ ゃ う g	
			あ か ち・にく・ほねになる	き いろ ねつやちからになる	み ど り からだのしょうしをととのえる				
2 げつ	ごはん	ショア	かつおフライ 小1中2	ショア かつお	ごはん パンこ こむぎこ	ごぼう にんじん きゅうり	567	23.1	13.6
			ごぼうサラダ わかたけじる	とうふ わかめ	あぶら ドレッシング	キャベツ たけのこ みつば	735	31.6	18.7
3 か			☆ けんぼうきねんび ☆						
4 すい			☆ みどりのひ ☆						
5 もく			☆ こどものひ ☆						
6 きん	キャロットパン	ぎゅう にゅう	やしそば	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン やきそばめん	にんじん キャベツ もやし	567	20.5	17.8
			ちゅうかスープ フルーツあんじん	あおのり わかめ	あぶら ごま あんにんどうふ	ピーマン チンゲンサイ もも ねぎ とうもろこし みかん パイン	745	25.5	21.5
9 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	かんこくふうやきにく	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ	588	28.3	18.1
			こんぶあえ わんたんスープ	こんぶ とりにく	さとう かたくりこ わんたんのかわ	にんにく キャベツ きゅうり もやし チンゲンサイ ほししいたけ	719	34.5	21.1
10 か	ごはん	ぎゅう にゅう	あつやきたまご	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ もやし	610	25.3	18.5
			じゃがいものそぼろに もやしのみそしる おかかふりかけ	たまご わかめ みそ かつおぶし あぶらあげ	あぶら ごま	グリーンピース ねぎ	729	29.3	20.5
11 すい	ココアパン	ぎゅう にゅう	さけのピザやき	ぎゅうにゅう さけ	パン こむぎこ あぶら	たまねぎ キャベツ こまつな	588	28.4	24.9
			あおなとコーンのソテー ABCスープ	チーズ ベーコン	バター マカロニ	しめじ とうもろこし	723	36.2	30.3
12 もく	むぎごはん	ぎゅう にゅう	ポークカレー	ぎゅうにゅう ぶたにく	むぎごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん りんご	610	21.0	20.2
			わかめサラダ オレンジ	わかめ	あぶら ルウ ごまあぶら	グリーンピース キャベツ きゅうり オレンジ	749	25.2	24.0
13 きん	ロールパン	ぎゅう にゅう	アスパラのスパゲティ	ぎゅうにゅう いか	パン スパゲティ バター	エリンギ アスパラ にんにく	611	20.7	20.1
			コンソメスープ フルーツゼリーあえ	ベーコン	あぶら ゼリー じゃがいも	たまねぎ にんじん みかん とうもろこし パイン もも	758	24.9	23.8
16 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	はっほうさい	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん あぶら さとう	キャベツ にんじん たまねぎ パナナ	563	25.1	14.5
			はるさめスープ バナナ	うすらたまご いか ほたて ハム	かたくりこ はるさめ	たけのこ ほししいたけ きくらげ にんにく しょうが もやし チンゲンサイ	734	31.0	16.5
17 か	ごはん	ぎゅう にゅう	さわらのてりやき	ぎゅうにゅう さわら	ごはん さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん	618	28.9	17.0
			ごますあえ とんじる あおりんごゼリー	ぶたにく とうふ みそ	ごま ゼリー	だいこん ねぎ こんにゃく	736	34.4	19.2
18 すい	こめっっこパン	ぎゅう にゅう	チキンナゲット 小2中3	ぎゅうにゅう とりにく	パン コーングリッツ ジャム	キャベツ きゅうり にんじん	556	20.1	27.0
			フレンチサラダ クリームスープ いちごジャム	ベーコン なまクリーム	こむぎこ さとう あぶら じゃがいも バター マカロニ	たまねぎ とうもろこし パセリ	743	26.7	34.8
19 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	さばのみそに	ぎゅうにゅう さば	ごはん さとう じゃがいも	しょうが きりぼしだいこん	615	28.6	21.2
			きりぼしだいこんのもの かみなりじる	あぶらあげ とうふ みそ	あぶら	にんじん ほししいたけ こんにゃく ねぎ	765	35.9	26.3
20 きん	くろコッペパン	ぎゅう にゅう	ながさきちゃんぽん	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン めん あぶら	キャベツ もやし にんじん	549	25.1	20.0
			じょうしゅうぼうギョーザ 小1中2 ナムル	なると さつまあげ いか あさり ほたて	ぎょうざのかわ ごま ごまあぶら	ねぎ ほししいたけ きくらげ もやし きゅうり	760	34.4	26.2
23 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	まーぼーどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん あぶら さとう	ねぎ にら にんにく	630	25.7	18.6
			ちゅうかサラダ ヨーグルト	とうふ ヨーグルト みそ	かたくりこ ごまあぶら はるさめ	しょうが きゅうり にんじん もやし	752	30.1	21.3
24 か	ごはん	ぎゅう にゅう	さけのしおやき	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん あぶら さとう	にんじん ごぼう れんこん えのきたけ	569	28.2	17.8
			いりどり キャベツのみそしる	さけ わかめ みそ		こんにゃく たけのこ いんげん ほししいたけ キャベツ もやし ねぎ	711	36.1	21.7
25 すい	まるパン よこぎり	ぎゅう にゅう	にこみハンバーグ	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン さとう あぶら	キャベツ きゅうり にんじん	596	23.7	26.7
			ひじきサラダ まめスープ	とりにく ひじき ひよこまめ	ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	たまねぎ いんげん	776	30.1	33.3
26 もく	はつがげんまい ごはん	ぎゅう にゅう	ツナカレー	ぎゅうにゅう ツナ	ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん りんご	603	20.0	18.0
			コールスローサラダ みかんゼリー	とりにく	あぶら ルウ さとう ゼリー	グリーンピース キャベツ きゅうり	728	23.6	21.0
27 きん	はちみつパン	ぎゅう にゅう	オムレツのきのこソース	ぎゅうにゅう たまご	パン あぶら さとう	たまねぎ マッシュルーム	582	23.1	20.1
			ジャーマンポテト やさいスープ	チーズ ベーコン	じゃがいも バター	パセリ キャベツ にんじん とうもろこし	757	29.4	24.8
30 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	チンジャオロースー	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん あぶら さとう	ピーマン たまねぎ たけのこ	597	26.4	20.7
			ぐんまのしゅうまい 小2中3 はくさいとあさりのスープ	とりにく ベーコン あさり	かたくりこ しゅうまいのかわ	しょうが はくさい こまつな にんじん	743	32.7	25.3
31 か	ごはん	ぎゅう にゅう	ほきのみそマヨネーズやき	ぎゅうにゅう ほき	ごはん こむぎこ あぶら	ごぼう にんじん こんにゃく	603	30.8	21.0
			じょうしゅうきんぴら かきたまじる	ぶたにく あぶらあげ たまご とうふ	ノンエッグマヨネーズ かたくりこ ごまあぶら	ほししいたけ たまねぎ みつば	742	38.6	24.9

★都合により、献立を変更する場合があります。★今月の給食費の口座引き落としは、5月16日（月）で

栄養価は上：小学部・下：中学部