



れいわ5ねん5かつぶん 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 | たん ぱく しつ | し し つ | |
|------------------------------|----------------|------------|---|---|--|--|--------------|----------------|-------------|------|
| | | | | あ か | き いろ | み どり | | | | |
| | | | | ち・にく・ほねになる | ねつやちからになる | からだのちようしをどとのえる | | | | |
| 1 げつ | ごはん | ぎゅう にゅう | かつおフライ 小1中2 コーンサラダ きのことあぶらあげのみそしる | ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ みそ | こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう | きゃべつ きゅうり とうもろこし しいたけ しめじ えのきたけ ねぎ | 585 | 25.3 | 18.9 | |
| 2 か | ごはん | ぎゅう にゅう | とりにくのてりやき ごぼうサラダ わかたけじる こどものひデザート | ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ | こめ ゼリー ドレッシング | ごぼう にんじん きゅうり きゃべつ たけのこ みつば しょうが | 740 | 33.3 | 22.2 | |
| 3 すい | | | ☆ けんぼうきねんび ☆ | | | | | | | |
| 4 もく | | | ☆ みどりのひ ☆ | | | | | | | |
| 5 きん | | | ☆ こどものひ ☆ | | | | | | | |
| 8 げつ | ごはん | ぎゅう にゅう | かんこくふうやきにく きゃべつのかんぶあえ わんたんスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こんぶ | こめ わんたんのかわ ごま ごまあぶら さとう かたくりこ | にんじん たまねぎ ねぎ きゃべつ きゅうり もやし チンゲンサイ しいたけ にんにく | 588 | 28.3 | 18.1 | |
| 9 か | ごはん | ぎゅう にゅう | あつやきたまご しんじがいのもそぼろに もやしのみそしる おかかふりかけ | ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ | こめ じゃがいも あぶら さとう ごま | にんじん もやし ねぎ グリーンピース | 719 | 34.5 | 21.1 | |
| 10 すい | ココアパン | ぎゅう にゅう | さけのピザやき あおなとコーンのソテー ABCスープ | ぎゅうにゅう さけ ベーコン ウイナー チーズ | パン マカロニ パター こむぎこ あぶら | こまつな きゃべつ しめじ にんじん とうもろこし たまねぎ | 610 | 25.3 | 18.5 | |
| 11 もく | むぎごはん | ジョア | ポークカレー わかめサラダ オレンジ | ジョア ぶたにく わかめ | こめ おおむぎ じゃがいも あぶら ごまあぶら ルウ オレンジ | たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり グリンピース オレンジ | 729 | 29.3 | 20.5 | |
| 12 きん | ロールパン | ぎゅう にゅう | アスパラのスパゲッティ フルーツあえ コンソメスープ | ぎゅうにゅう ベーコン いか | パン スパゲッティ じゃがいも パター あぶら ゼリー | グリーンアスパラ にんじん たまねぎ にんじん エリンギ パセリ とうもろこし みかん もも パイン | 587 | 28.4 | 24.9 | |
| 15 げつ | ごはん | ぎゅう にゅう | はっぼうさい はるさめスープ バナナ | ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご ほたて いか ハム | こめ はるさめ かたくりこ あぶら さとう | きゃべつ たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ たけのこ きぬさや パナ しいたけ きくらげ にんにく しょうが | 722 | 36.2 | 30.3 | |
| 16 か | ごはん | ぎゅう にゅう | さわらのてりやき きゃべつのごまずあえ とんじる あおりんごゼリー | ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ | こめ じゃがいも ごま さとう ゼリー | たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり グリンピース オレンジ | 734 | 31.0 | 16.5 | |
| 17 すい | こめっこパン | ぎゅう にゅう | チキンナゲット 小2中3 フレンチサラダ クリームスープ いちごジャム | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン | パン じゃがいも マカロニ はくりきこ パター さとう なまクリーム あぶら ジャム | きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ | 574 | 19.6 | 13.4 | |
| 18 もく | ごはん | ぎゅう にゅう | さばのみそに きりぼしだいこんのいために かみなりじる | ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ みそ | こめ じゃがいも さとう | だいこん にんじん ねぎ しいたけ しょうが こんにやく | 713 | 23.8 | 17.2 | |
| 19 きん | くろコッパン | ぎゅう にゅう | ながさきちゃんぽん じょうしゅうぼうぎョーサ ナムル 小1中2 | ぎゅうにゅう ぶたにく なると さつまあげ いか あさり ほたて | パン ちゅうかめん きょうごのかわ ごま あぶら ごまあぶら | きゃべつ もやし にんじん ねぎ きゅうり しいたけ きくらげ にんにく しょうが | 611 | 20.7 | 20.1 | |
| 22 げつ | ごはん | ぎゅう にゅう | まーぼーどうふ ちゅうかサラダ ヨーグルト | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ヨーグルト みそ | こめ はるさめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう | もやし ねぎ にんじん にら きゅうり にんにく しょうが | 758 | 24.9 | 23.8 | |
| 23 か | ごはん | ぎゅう にゅう | さけのしおやき いりどり きゃべつのみそしる | ぎゅうにゅう さけ とりにく わかめ みそ | こめ あぶら さとう | にんじん れんこん ごぼう たけのこ いんげん きゃべつ ねぎ えのきたけ しいたけ | 563 | 25.1 | 14.5 | |
| 24 すい | まるパン よこぎり | ぎゅう にゅう | にこみハンバーグ ひじきサラダ まめスープ | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ひじき ひよこまめ | パン じゃがいも あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ | きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ いんげん | 734 | 31.0 | 16.5 | |
| 25 もく | はつがげんまい ごはん | ぎゅう にゅう | ツナカレー コールスローサラダ みかんゼリー | ぎゅうにゅう ツナ とりにく | こめ はつがげんまい じゃがいも あぶら さとう ゼリー | たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり グリンピース にんにく | 618 | 28.9 | 17.0 | |
| 26 きん | はちみつパン | ぎゅう にゅう | オムレツきこのソース ジャーマンポテト やさいスープ | ぎゅうにゅう たまご ベーコン チーズ | パン じゃがいも あぶら バター さとう | たまねぎ きゃべつ にんじん とうもろこし パセリ | 736 | 34.4 | 19.2 | |
| 29 げつ | ごはん | ぎゅう にゅう | チンジャオロースー 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 | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン あさり | こめ しゅうまいのかわ かたくりこ あぶら | はくさい こまつな たまねぎ ピーマン たけのこ にんじん しょうが | 556 | 20.1 | 27.0 | |
| 30 か | ごはん | ぎゅう にゅう | しろみぎかなのみそマヨネーズやき じょうしゅうきんぴら とうふのみそしる | ぎゅうにゅう ホキ みそ ぶたにく とうふ わかめ さつまあげ あぶらあげ | こめ こむぎこ ごま ノンエッグマヨネーズ あぶら ごまあぶら さとう | ごぼう にんじん だいこん ねぎ しいたけ こんにやく | 743 | 26.7 | 34.8 | |
| 31 すい | パーカーハウス | ぎゅう にゅう | ポテトコロツケ コーンとツナのサラダ オニオンスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ベーコン | パン パンこ じゃがいも あぶら さとう | きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ | 615 | 28.6 | 21.2 | |
| ★都合により、献立を変更する場合があります。 | | | | | | | 栄養価は上：小学部 平均 | 562 | 23.8 | 19.1 |
| ★今月の給食費の口座引き落としは、5月15日（月）です。 | | | | | | | 下：中学部 | 742 | 30.9 | 24.4 |