



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 きぬきや 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 きゃべつのごまアえ 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 きりぼしだいのんのために 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 やさしいスープ	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