



# れいわ8ねん 5月 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			上段：小学部 下段：中学部			
			あ か ち・にく・ほねになる	み ど り からだのちょうしをとのえる	き い ろ なつやちからになる	エ ネ ル キ ロ	たん ぱ く し つ	し つ	
1 きん	こどものひこんだて ごはん	ぎゅう にゅう さわらのさいきょうやき じょうしゅうきんぴら わかたけじる こどものひゼリー	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく どうふ あぶらあげ さつまあげ わかめ みそ	にんじん みつば たけのこ ごぼう しいたけ こんにやく	こめ ごま あぶら ごまあぶら さとう ゼリー	602	30.2	18.8	
4 げつ		☆ みどりのひ ☆							
5 か		☆ こどものひ ☆							
6 すい		☆ ふりかえきゅうじつ ☆							
7 もく	ごはん	ぎゅう にゅう ハンバーグ・おろしソース はるさめサラダ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう とり ぶたにく どうふ みそ	にんじん きゃべつ だいこん きゅうり ねぎ レモン なめこ	こめ マロニー ごまあぶら さとう	575	25.8	18.2	
8 きん	はちみつ パン	ぎゅう にゅう チキンナゲット (小2、中3) さんしょくソテー やさしいスープ	ぎゅうにゅう とり ベーコン	いんげん にんじん とまと パセリ きゃべつ たまねぎ とうもろこし えだまめ	パン こむぎこ あぶら パター	556	22.9	24.0	
11 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう さけのしおやき ごもくひじき けんちんじる	ぎゅうにゅう さけ とり さつまあげ どうふ ひじき だいず	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	こめ さといも あぶら ごまあぶら さとう	578	29.8	18.9	
12 か	ごはん	ぎゅう にゅう おやこに そくせきづけ いちごゼリー	ぎゅうにゅう とり たまご なると	みつば にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ	こめ あぶら さとう ゼリー	626	25.1	24.1	
13 すい	キャロ ット パン	ぎゅう にゅう ほきのピザやき コーンサラダ クリームスープ	ぎゅうにゅう ほき とり チーズ	にんじん ばせり きゃべつ きゅうり たまねぎ とうもろこし グリンピース	パン じゃがいも こむぎこ あぶら さとう バター なまクリーム	546	28.3	21.3	
14 もく	ごはん	ぎゅう にゅう ぶたにくのしょうがやき ごまずあえ もやしのみそしる	ぎゅうにゅう ぶた あぶらあげ わかめ みそ	にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ もやし ねぎ しょうが	こめ ごま あぶら さとう かたくりこ	586	30.0	19.6	
15 きん	ミルク パン	ぎゅう にゅう アスパラのスパゲッティ コンソメスープ フルーツゼリーあえ	ぎゅうにゅう とり いか	アスパラガス にんじん ばせり たまねぎ えりんぎ にんにく もも とうもろこし みかん バイナップル	パン じゃがいも めん パター あぶら さとう ゼリー	572	21.2	14.8	
18 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう とりにくのてりやき ポテトサラダ きゃべつのみそしる	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ みそ	きぬさや にんじん たまねぎ きゅうり きゃべつ しょうが	こめ じゃがいも かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	583	27.8	19.3	
19 か	むぎ ごはん	ぎゅう にゅう マーボーどうふ ナムル オレンジ	ぎゅうにゅう ぶた どうふ だいず みそ	にら にんじん きゅうり ねぎ もやし にんにく しょうが オレンジ	こめ おおむぎ ごま あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	591	24.8	18.4	
20 すい	ロール パン	ぎゅう にゅう チキンピーズ フレンチサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう とり だいず ウインナー	にんじん とまと きゃべつ きゅうり たまねぎ とうもろこし にんにく	パン じゃがいも マカロニ あぶら さとう	544	22.0	22.5	
21 もく	ごはん	ぎゅう にゅう あじフライ れんこんのいりに じょうしゅうとんじる	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく どうふ みそ さつまあげ	にら にんじん れんこん だいこん ねぎ こんにやく	こめ パンこ あぶら ごまあぶら さとう	591	25.1	19.5	
22 きん	くろ パン	ぎゅう にゅう マカロニのクリームに だいこんツナサラダ あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう とり ツナ	にんじん だいこん きゅうり たまねぎ エリンギ えだまめ	パン マカロニ さとう こむぎこ なまクリーム あぶら パター ゼリー	583	21.9	20.0	
25 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう ほっけのいちやぼし ひじきサラダ さつまじる	ぎゅうにゅう ほっけ ひじき さつまあげ みそ	にんじん きゃべつ きゅうり だいこん ねぎ	こめ さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ	590	23.7	19.9	
26 か	はつが げんまい ごはん	ぎゅう にゅう ポークカレー こまつなサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶた ツナ ヨーグルト	こまつな にんじん きゃべつ たまねぎ グリンピース にんにく りんご レモン	こめ じゃがいも はつがげんまい あぶら さとう ルウ	656	24.7	22.0	
27 すい	パンプ キン パン	ぎゅう にゅう にこみちゃんぼん ぼうぎょうぎ (小1、中2) かふうサラダ	ぎゅうにゅう いか あさり ぶたにく なると	にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ しいたけ きくらげ とうもろこし にんにく しょうが	めん ごまあぶら ぎょうぎのかわ さとう あぶら	504	24.2	15.2	
28 もく	ごはん	ぎゅう にゅう あつやきたまご いりどり だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう とり たまご わかめ あぶらあげ みそ	にんじん いんげん たけのこ れんこん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ こんにやく	こめ あぶら さとう	586	24.9	19.4	
29 きん	こんにやくのひ こんだて トースト	ぎゅう にゅう クリスピーチキン しらたきサラダ ミネストローネ チョコクリーム	ぎゅうにゅう とり しらたき	にんじん とまと きゃべつ きゅうり たまねぎ セロリ	パン マカロニ あぶら さとう チョコクリーム ノンエッグマヨネーズ	542	19.7	27.4	
★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15日(金)です。						栄養価は上：小学部 平均	578	25.3	20.2
〈 5がつのもくひょう 〉		「たのしくしょくじをしよう」		5がつ29日には、「こんにやくのひ」です		栄養価は下：中学部	728	31.2	24.2

〈 5がつのもくひょう 〉  
「たのしくしょくじをしよう」



5がつ29日には、「こんにやくのひ」です  
こんにやくは、しょくもつせんいがほうふで、  
おなかのなかをきれいにしてくれます。  
サラダでたべてもおいしいですよ♪

