



# れいわ3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 キ !	たん ぱく し じ ょう	し じ ょう
				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 からだのちやうしをとどのえる			
3 げつ			★ けんほうきねんび ★						
4 か			★ みどりのひ ★						
5 すい			★ こどものひ ★						
6 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	かつおのしょうがに 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 かつお とうふ わかめ	ごはん さとう ドレッシング ゼリー	しょうが ごぼう にんじん きゅうり たけのこ えのきたけ	615	29.0	14.6
7 きん	キャロットパン	ぎゅう にゅう	ベーコンとアスパラのスパゲティ コンソメスープ フルーツゼリーあえ	ぎゅうにゅう ベーコン いか	パン スパゲティ あぶら バター じゃがいも ゼリー	エリンギ アスパラ にんにく たまねぎ にんじん みかん とうもろこし パイン もも	598	19.1	13.3
10 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	みそだれやきにく こんぶあえ わんたんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく しおこんぶ とりにく みそ	ごはん さとう ごま あぶら かたくりこ わんたんのかわ	ねぎ にんにく しょうが ほししいたけ キャベツ きゅうり もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん	671	30.6	20.1
11 か	ごはん	ぎゅう にゅう	あつやきたまご じゃがいものそぼろに もやしのみそしる かつおぶりかけ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ ねぎ グリーンピース もやし	657	25.0	18.5
12 すい	ココアパン	ぎゅう にゅう	サケのコーンフレークやき あおなとコーンのソテー ABCスープ	ぎゅうにゅう さけ チーズ ベーコン	パン ノンエッグマヨネーズ パン コーンフレーク あぶら バター マカロニ	キャベツ こまつな しめじ とうもろこし にんじん たまねぎ	577	18.1	28.7
13 もく	むぎごはん	ぎゅう にゅう	ポークカレー わかめサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	むぎごはん じゃがいも あぶら ルウ ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース りんご キャベツ きゅうり オレンジ	791	25.0	23.9
14 きん	ロールパン	ジョア	やきそば ちゅうかスープ フルーツあんじん	ジョア ぶたにく あおのり わかめ	パン やきそばめん あぶら あんにんどうふ ごま	にんじん キャベツ もやし もも ピーマン チンゲンサイ ねぎ パイン とうもろこし ほししいたけ みかん	609	20.8	17.8
17 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	はっほうさい はるさめスープ バナナ	ぎゅうにゅう うすらたまご ほたて いか ハム	ごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ きくらげ パナ にんにく しょうが もやし チンゲンサイ	725	30.4	16.4
18 か	ごはん	ぎゅう にゅう	さわらのてりやき おひたし 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 みそ	ごはん さとう じゃがいも ゼリー	キャベツ きゅうり だいこん にんじん とうもろこし ねぎ こんにゃく	639	28.5	15.9
19 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 イチゴジャム	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なまクリーム	パン さとう あぶら ジャム コーングリッツ かたくりこ こむぎこ バター マカロニ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	611	22.5	28.5
20 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もの かみなりじる	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ とうふ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	しょうが きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ こんにゃく にんじん ねぎ	666	28.5	21.1
21 きん	くろコッパン	ぎゅう にゅう	みそにこみうどん にくだんご 小2中3 アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	パン うどん あぶら さとう アーモンド	にんじん ねぎ だいこん かぼちゃ キャベツ きゅうり	620	25.5	21.0
24 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	さけのしおやき いりどり キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく みそ わかめ さけ	ごはん あぶら さとう	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく たけのこ いんげん キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	601	28.1	17.8
25 か	ごはん	ぎゅう にゅう	チンジャオロースー じょうしゅうシュウマイ 小2中3 ちゅうかたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	ごはん あぶら さとう かたくりこ シュウマイのかわ ごまあぶら	ピーマン たまねぎ たけのこ しょうが チンゲンサイ とうもろこし	632	26.2	20.3
26 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 ぶたにく とりにく ひじき ひよこまめ	パン さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ いんげん	616	23.7	26.7
27 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	ごはん あぶら さとう じゃがいも ルウ ゼリー	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース りんご キャベツ きゅうり	642	19.8	17.8
28 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 ジャーマンポテト やさいスープ	ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン	パン あぶら さとう じゃがいも	マッシュルーム たまねぎ パセリ キャベツ にんじん とうもろこし	613	22.9	20.1
31 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	ホキのみそマヨネーズやき きんぴらごぼう かきたまじる	ぎゅうにゅう ホキ みそ たまご とうふ	ごはん ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ごま かたくりこ	ごぼう にんじん たまねぎ みつば ほししいたけ	593	27.0	17.8
							729	33.7	20.9

★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17日(月)です。

栄養価は上：小学部 下：中学部