



日	曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)			
			赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる					
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実		小 中		
1	水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				むぎごはん				
		★はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし		こむぎこ	あぶら		643	
		ちゅうかめんいりサラダ	とりにく たまご		にんじん	キャベツ きゅうり		ちゅうかめん さとう	ごまあぶら		780	
		チンゲンサイとぶたにくのスープ	ぶたにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ たまねぎ エリンギ		でんぶん はるさめ				
2	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん				
		★てりやきハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ		さとう でんぶん			662	
		キャベツのしおこんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり レモンかじゅう		さとう				
		たまねぎとじゃがいものみそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ		じゃがいも			776	
		★かしわもち	かしわもちはよくかんで食べましょう!				あずき もちごめ さとう					
7	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん				
		★いわしのしょうがに	いわし			しょうが		さとう			612	
		ツナともやしのあえもの	ツナ		チンゲンサイ	もやし		さとう			744	
		とうふのすましじる	とりにく あぶらあげ かまぼこ とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ねぎ		たまふ				
8	水	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				ミルクロールパン				
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ		じゃがいも こむぎこ さとう	バター		654	
		アスパラガスのサラダ	ハム		アスパラガス	キャベツ コーン			ドレッシング		851	
		フルーツしらたま	しらたまだんごはよくかんで食べましょう!			みかん バインアップル レモンかじゅう		しらたまだんご さとう				
9	木	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう				ソフトめん				
		カレーなんぼん	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ		でんぶん			693	
		★ちくわのいそべあげ(小2こ・中3こ)	ちくわ					こむぎこ	あぶら		829	
		きゅうりとわかめのすのもの	ツナ	わかめ		キャベツ きゅうり		さとう	ごま ごまあぶら			
10	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん				
		にくだんごのすぶた	にくだんご		あかビーマン きビーマン	たまねぎ		さとう でんぶん			609	
		ハンパングーサラダ	とりにく			キャベツ きゅうり コーン		さとう	ごま		745	
		ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	たけのこ はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ		ワンタンのかわ				
13	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん				
		さばのてりやき	さば			しょうが		さとう でんぶん			600	
		キャベツのゆかりあえ			ゆかりこ	キャベツ もやし					727	
		さわにわん	ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう たけのこ だいこん ねぎ しいたけ						
14	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん				
		カツどん(★ひとくちカツ)	ぶたにく					こむぎこ パンこ	あぶら		608	
		カツどん(たまごとじに)	こうやどうふ かまぼこ たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ しいたけ		さとう でんぶん			748	
		やさいのこうのものあえ				たくあん キャベツ きゅうり もやし						
15	水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				むぎごはん				
		とりにくのてりやき	とりにく			しょうが		さとう でんぶん			619	
		きりぼしだいこんのごますあえ	ハム			きりぼしだいこん キャベツ コーン		さとう	ごま ごまあぶら		750	
		みだくさんじる	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごんにやく しめじ ごぼう ねぎ		でんぶん				
16	木	サンドイッチパンズパン 牛乳		ぎゅうにゅう				サンドイッチパンズパン				
		★ハンバーグのケチャップソースかけ	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう			たまねぎ		さとう でんぶん パンこ			628	
		コールスローサラダ	ハム			キャベツ きゅうり コーン		さとう	オリーブあぶら		841	
		アスパラガスのクリームスープ	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	アスパラガス にんじん	たまねぎ コーン エリンギ		こむぎこ	バター			
17	金	【お魚の日】 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん				
		★アジフライのレモンソースかけ	あじ			レモンかじゅう		こむぎこ パンこ さとう	あぶら		612	
		しらすぼしきゅうりのすのもの		しらすぼし	にんじん	キャベツ きゅうり		さとう	ごまあぶら		745	
		かきたまじる	とりにく たまご とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ ねぎ		でんぶん				

日曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)	
		赤体をつくる		緑体の調子を整える		黄体を動かすエネルギーになる			
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実		
20月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		601	
	★キャベツいりつくね	とりにく ぶたにく		キャベツ		でんぷん			
	ひじきのいために	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	ごまあぶら		727
	ぶたじる	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ ねぎ				
21火	カレーピラフ	とりにく		あかピーマン	たまねぎ エリンギ えだまめ	アルファかまい	オリーブあぶら	626	
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ポトフ	ウィンナー		にんじん	たまねぎ	じゃがいも		751	
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		マヨネーズ		
★ヨーグルト		ぎゅうにゅう			さとう				
22水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		607	
	★キャベツいりミンチカツ	ぶたにく ぎゅうにゅう		キャベツ たまねぎ		パンこ	あぶら	731	
	やさいのおかかあえ	はなかつお		こまつな	キャベツ もやし コーン	さとう			
	けんちんじる	とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ねぎ	でんぷん			
23木	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		607	
	わふうじる	とりにく あぶらあげ かまぼこ はなかつお		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい ねぎ	でんぷん さとう		707	
	とうふだんご(小2こ・中3こ)	とりにく とうふ			たまねぎ	さとう でんぷん			
	きりぼしだいこんのごまずいため	ハム			きりぼしだいこん キャベツ コーン	さとう	ごま ごまあぶら		
24金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		658	
	とりにくのごまよごし	とりにく				でんぷん さとう	ごま あぶら	807	
	れいとうみかん			みかん					
	ゆばととうふのすましじる	ゆば とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ ねぎ	でんぷん			
27月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		591	
	★いわしのうめに	いわし			うめ	さとう		738	
	にんじんシリシリ	ツナ たまご		にんじん あおピーマン	もやし	さとう	ごまあぶら		
	たまふじる	とりにく とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	たまふ			
28火	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		655	
	カレーライス	ぶたにく	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも		853	
	★アジのフリッター(小1こ・中2こ)	あじ				こむぎこ	あぶら		
	ハムとコーンのサラダ	ハム		にんじん	コーン キャベツ きゅうり		ドレッシング		
29水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		581	
	★ごもくあつやきたまご	たまご とりにく		にんじん	たけのこ			728	
	にくじゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん	たまねぎ こんにやく えだまめ	じゃがいも さとう			
	きゅうりのうめのかあえ				きゅうり キャベツ うめ				
30木	きなこあげパン 牛乳	きなこ	ぎゅうにゅう			こがたロールパン さとう	あぶら	629	
	にくだんごとパスタのトマトソース	にくだんご		にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく	マカロニ さとう	オリーブあぶら	763	
	ハムとやさいのマリネ	ハム			キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	さとう	オリーブあぶら		
	★とうふスナック	とうふ				こむぎこ さとう			
31金	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		645	
	★しゅうまいのこみだれかけ	ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう でんぷん		806	
	マーボどうふ	ぶたにく とうふ みそ だいず		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ	さとう でんぷん	ごまあぶら		
	かいそうサラダ	とりにく	ふのり とさかのり こんぶ わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら		

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。

エネルギー摂取基準(kcal)

小830

今月の行事食



端午の節句(たんごのせっく) 「かしわもち」

5月5日は「端午の節句」です。五節句の一つで、もとは男の子の成長を願う行事でした。柏の木は、新たな葉が出るまで古い葉が落ちない様子が子孫繁栄を連想させることから、柏の葉に餅を包んで食べるようになりました。江戸時代から食べられるようになった日本独特の食べ物です。2日の給食で登場します。お楽しみに。

食べ物の働きを知ろう

健康な心身をつくるには、食べ物の働きや機能性を知り、成長や活動に合わせて選択することが必要です。そして、それぞれの食べ物のよさが引き出されるよう組み合わせる食べることが大事です。それぞれのグループが不足しないように、上手に選んで食べましょう。

