



実施日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量		
			血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)
1	水	茶めしの和風ピラフ 塩とん汁 抹茶豆乳ゼリー	ベーコン★鮭★牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 アガー 豆乳	八十八夜 献立	米 米油 じゃが芋 砂糖	たまねぎ にんじん コーン しめじ あさつき ごぼう 大根 ねぎ	605	16.7	29.3	2.2	
2	木	しょうゆラーメン コーンポテト	豚肉★牛乳		中華めん 米油 砂糖 ごま油 じゃが芋	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ コーン	556	16.3	35.6	2.7	
7	火	きびごはん ひじきとゆかりのふりかけ 新じゃがのカレー煮 カリカリ油あげのサラダ	★牛乳 ひじき 豚肉 油揚げ		米 きび 砂糖 米油 じゃが芋 片栗粉 ごま油	生姜 たまねぎ にんじん だけのこ 干しいたけ さやいんげん キャベツ 小松菜	604	14.4	26.6	2.3	
8	水	ごはん 鮭のしょうゆ焼き もやしと小松菜のしょうが炒め じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	★牛乳★鮭 豚肉 豆腐 わかめ みそ		米 米油 じゃが芋	生姜 にんじん もやし 小松菜 たまねぎ ねぎ	561	21.9	25.8	2.5	
9	木	豚きのこ丼 かきたま汁	豚肉 みそ★牛乳 とり肉 豆腐★卵		米 米油 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく たまねぎ もやし にんじん えのきたけ しめじ エリンギ ねぎ 小松菜	571	17.0	30.7	2.2	
10	金	ピースコーンピラフ マカロニと野菜のソテー ソーセージと野菜のスープ	とり肉★牛乳 ベーコン ウインナー	2年生 グリンピースのさやむき	米 米油 マカロニ じゃが芋	にんじん たまねぎ コーン 小松菜 グリーンピース ビーマン 黄パプリカ にんにく セロリ キャベツ	585	14.2	29.4	2.1	
13	月	はちみつレモントースト もやしのカレーソテー ミートボールマトシチュー	★牛乳 ベーコン 豚ひき肉		★食パン★バター はちみつ 砂糖 米油 片栗粉 じゃが芋 米粉	レモン にんじん もやし ビーマン たまねぎ にんにく トマトピューレ トマトジュース パセリ粉	594	15.2	42.9	2.2	
14	火	ごはん かつおのかりんとあげ 野菜の炒めもの 大根と油あげのみそ汁	★牛乳★かつお ベーコン 豆腐 油揚げ みそ	旬の魚 かつお	米★揚げ油 片栗粉 砂糖 米油	生姜 小松菜 にんじん キャベツ もやし 大根 ねぎ	605	19.1	29.8	2.2	
15	水	中華おこわ もやしの炒めナムル 厚揚げいりスープ	焼き豚★牛乳 とり肉 厚揚げ		米もち米 ごま油 米油 ★白ごま	だけのこ にんじん 干しいたけ コーン もやし 小松菜 白菜 ねぎ えのきたけ いら	569	17.5	32.1	2.1	
16	木	きびごはん つくねやき 大根のかりボリサラダ 白菜のみそ汁	★牛乳 とりひき肉 豚ひき肉 ひじき 油揚げ みそ わかめ		米 きび 片栗粉 砂糖	れんこん たまねぎ ねぎ 干しいたけ 生姜 大根 きゅうり にんじん セロリ 枝豆 コーン 白菜 もやし	575	16.5	27.4	2.2	
17	金	えびいりあんかけごはん ワンタンスープ	★えび とりひき肉★牛乳 豚肉		米 米油 砂糖 片栗粉 ウェーブワンタン	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 白菜 だけのこ チンゲンサイ にんじん もやし キャベツ	589	18.7	26.4	2.3	
20	月	親子丼 キャベツとえのきのみそ汁	とり肉★卵★牛乳 豚肉 豆腐 みそ		米 大麦 砂糖	干しいたけ たまねぎ にんじん 小松菜 えのきたけ もやし キャベツ	605	18.7	32.0	2.7	
21	火	ソフトフランスパン 白身魚のカラフルソース フレンチサラダ ポトフ	★牛乳★ホキ ベーコン 豚肉 ウインナー	オリバラ献立 フランス	★ソフトフランスパン オリーブ油 砂糖 片栗粉 米油 じゃが芋	にんにく 大根 ビーマン 赤パプリカ 黄パプリカ キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ パセリ粉	561	19.8	38.8	2.8	
22	水	ごはん ぎせい豆腐 ハリハリサラダ 肉と野菜のみそ汁	★牛乳 とりひき肉 ひじき 豆腐★卵 豚肉 みそ		米 米油 砂糖	にんじん 干しいたけ ほうれん草 切干大根 小松菜 もやし キャベツ ねぎ	601	19.0	32.6	2.3	
23	木	ぶたキムチ丼 春雨入りスープ	豚肉★牛乳 ベーコン		米 砂糖 ごま油 片栗粉 米油 春雨	生姜 にんにく キムチ ねぎ たまねぎ もやし いら にんじん キャベツ チンゲンサイ	587	15.6	32.2	2.0	
24	金	チキンカレー バジルドレッシングサラダ サイダーかんでん	とりも★牛乳 ベーコン 寒天	運動会がんばれ献立	米 大麦 じゃが芋 砂糖 米油 米粉 ざらめ サイダー	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 小松菜 キャベツ 赤パプリカ みかん缶	688	11.9	33.1	2.3	
28	火	肉と野菜のカラフル丼 ニラとビーフンのスープ オレンジ	豚ひき肉★牛乳 ベーコン とり肉		米 米油 砂糖 ビーフン	小松菜 にんじん コーン にんにく 生姜 たまねぎ もやし キャベツ いら オレンジ	614	15.3	30.5	1.7	
29	水	きびごはん ししゃものフライ キャベツの甘酢あえ 吉野汁	★牛乳★ししゃも とり肉 豆腐	骨貯金 献立	米 きび 小麦粉 パン粉 ★揚げ油 砂糖 米油 でん粉	キャベツ きゅうり ごぼう 大根 にんじん ねぎ	585	17.6	31.8	2.6	
30	木	ごはん チースタッカルピ 塩ナムル たけのこ油あげのスープ	★牛乳 とり肉★チーズ 油揚げ 豆腐 わかめ		米 さつま芋 ごま油 砂糖	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく 生姜 もやし 小松菜 だけのこ ねぎ	555	19.2	28.5	2.5	
31	金	ミートソースパグティ キャロットドレッシングサラダ	豚ひき肉 レンズ豆★牛乳		スパゲッティ オリーブ油 米油 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ もやし トマトピューレ トマト缶 ビーマン キャベツ 大根 小松菜	555	19.2	28.5	2.5	

※給食回数20回 ※食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。*日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法は改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

※「アガー」とは、海藻や豆から抽出した凝固成分で、ゼリーなどを固めるために使います。寒天よりゼリーに近い食感に仕上がります。アレルギー成分は含まれていません。

一人一回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

	5月	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
平均値		589	17.0	31.3	2.3	322	85	2.1	235	0.3	0.46	17	5.8
基準値		650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上