

家庭数

# 令和3年5月献立

こちらは中学年の栄養価です。  
 中学年を基準に、低学年は0.8倍、高学年は1.2倍しています。

日 (曜)	牛乳	献立名 <small>こ ん だ て め い</small> 献立名 <small>しやしよく 主食</small> <small>しんさい ふくさい 主菜・副菜・デザート</small>		食 品 名						栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 %	
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品 (みどり)			
				たんすいかぶつ が多い	しほろが多い	たんぱく質が多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い		
3 (月)		憲法記念日									
4 (火)		みどりの日									
5 (水)		こどもの日									
6 (木)	牛乳	★ちゅうかおこわ <small>端午の節句献立</small>	★きつかしゅうまい あつあげのちゅうかスープ	こめもちごめ ★しゅうまいのかわ でんぶん	ごまあぶら	やきふた ★かいぼしら ぶたひきにく だいたい あつあげ	★ぎゅうにゅう ひじき かんてん	にんじん には	たけのこほししいたけ しょうが たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ	613 25.9 31.1	
7 (金)	牛乳	★あぶたまどん	じゃがいものみそしる まっちゃまめ <small>八十八夜献立</small>	こめ きびぎとう でんぶん じゃがいも さとう		とりにく あぶらあげ ★たまご みそ いりだいず きなこ	★ぎゅうにゅう いりこ わかめ	にんじん みつば	しょうが たまねぎ ほししいたけ	685 29.1 30.5	
10 (月)	牛乳	わかめごはん	にくじゃが アスパラのおかかあえ	こめ しらたき じゃがいも きびぎとう	こめあぶら	ぶたにく だいたい あぶらあげ かつおぶし	たきごみわかめのもと ★ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん アスパラガス	たまねぎ ほししいたけ	607 21.9 22.2	
11 (火)	牛乳	はいがごはん	★ししやものなんばんづけ とんじる	こめ きびぎとう こんにやく じゃがいも	ごまあぶら こめあぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう ★こもちししやも いりこ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが ごぼう だいこん ねぎ	641 26.3 31.6	
12 (水)	牛乳	*きびごはん	とうふハンバーグきのこデミソース はくさいとベーコンのスープ	こめ きび こめこパンこ でんぶん きびぎとう じゃがいも	マヨネーズ (エッグフリー) オリーブゆ こめあぶら	ぶたひきにく とうふ ベーコン レンズまめ	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しめじ えのきたけ エリンギ はくさい セロリー	599 20.9 31.4	
13 (木)	牛乳	しんしょうがごはん	★ぎせいどうふ しんたまねぎのみそしる <small>旬:新玉ねぎ</small>	こめ もちごめ きびぎとう でんぶん じゃがいも	こめあぶら マヨネーズ (エッグフリー)	あぶらあげ とりひきにく とうふ ★たまご みそ	★ぎゅうにゅう いりこ わかめ	こねぎ にんじん	しょうが えのきたけ たまねぎ ほししいたけ	587 24.2 30.7	
14 (金)	牛乳	★チリコンカンドッグ	わふうポトフ オレンジゼリー	★コッペパン こめこ じゃがいも さとう	こめあぶら	ベーコン ぶたひきにく だいたい いんげんまめ とりもも ウインナー	★ぎゅうにゅう アガー	にんじん トマトピューレ こまつな	にんにく たまねぎ しょうが キャベツ みかんジュース みかんかん	618 24.5 33.3	
17 (月)	牛乳	はいがごはん	しせんだうふ はるさめスープ <small>ともだちプロジェクト:中国</small>	こめ きびぎとう でんぶん はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ とりひきにく	★ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい えのきたけ	602 22.3 29.5	
18 (火)	牛乳	ひじきごはん	れんこんきんぴら たららのつみれじる	こめ もちごめ きびぎとう こんにやく でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ すり身 とうふ みそ	ひじき ★ぎゅうにゅう いりこ	にんじん こまつな	ごぼう えだまめ れんこん だいこん ねぎ しょうが	563 24.0 25.7	
19 (水)	牛乳	★ガバオライス <small>世界の料理:タイ</small>	ツナドレサラダ ★おかしなおかしなめだまやき	こめ きびぎとう でんぶん さとう ★カルピス	こめあぶら ごまあぶら	とりにく とりひきにく だいたい まぐろ	★ぎゅうにゅう かんてん	ピーマン あかピーマン にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ キャベツ あんず	684 23.3 27.4	
20 (木)	牛乳	★はちみつレモントースト <small>3年生*満足</small>	ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ	★むえんパン はちみつ じゃがいも こめこ きびぎとう	★バター こめあぶら	ぶたにく だいたい いんげんまめ	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ こまつな ブロッコリー	レモン にんにく たまねぎ キャベツ コーン	598 23.1 35.1	
21 (金)	牛乳	はいがごはん	はたけのおにく あまからに おかかあえ さわにわん	こめ でんぶん きびぎとう	こめあぶら ごまあぶら	だいたい かつおぶし ぶたにく	★ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが にんにく たまねぎ もやし ごぼう だいこん	587 20.3 26.7	
24 (月)	牛乳	キムチチャーハン	★おかひじきナムル あつあげのうまに	こめ きびぎとう でんぶん	ごまあぶら ★しろごま こめあぶら	ぶたにく だいたい あつあげ	★ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ おかひじき チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ キムチ もやし えのきたけ たまねぎ はくさい たけのこ	687 27.8 36.3	
25 (火)	牛乳	はいがごはん <small>1年生*満足</small>	かつおとじゃがのあずまに カリカリジャコサラダ なめこのみそしる <small>旬:初ガツオ</small>	こめ きびぎとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	かつお とうふ みそ	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ いりこ	にんじん ほうれんそう	しょうが きゅうり キャベツ だいこん なめこ	607 28.0 26.7	
26 (水)	牛乳	★わふうスバゲティ	あげじゃがサラダ ゆうやけゼリー	★スバゲティ かたくりこ じゃがいも きびぎとう さとう	オリーブゆ こめあぶら	ぶたひきにく だいたい	★ぎゅうにゅう かいそう アガー	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ オレンジジュース	647 23.6 31.4	
27 (木)	牛乳	こまつなピラフ	さかなのマヨコーンやき ★クラムチャウダー	こめ じゃがいも こめこ	オリーブゆ こめあぶら マヨネーズ (エッグフリー) ★バター	ベーコン かわいい ★あさり	★ぎゅうにゅう ★クリーム	にんじん こまつな パセリ	にんにく ごぼう たまねぎ コーン セロリー	631 28.0 31.8	
28 (金)	牛乳	ビビンバ <small>2年生*満足</small>	トックスープ	こめ きびぎとう トック	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	にんにく しょうが ぜんまい もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	600 23.7 28.2	
31 (月)	牛乳	ターメリックライス	ごぼういりドライカレー コールスロー りんごゼリー <small>読書週間 [りんごかもしれない]</small>	こめ きびぎとう でんぶん さとう	こめあぶら	ぶたひきにく レンズまめ だいたい	★ぎゅうにゅう アガー	にんじん トマトかん	たまねぎ にんにく しょうが セロリー ごぼう キャベツ コーン りんごジュース りんご	637 20.9 24.7	

※ 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。 ※給食回数18回 ★はアレルギー食材を含む献立です。

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 (ugRAE)	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	622	15.6	29.7	2.0	349	108	2.7	257	0.47	0.50	25	4.6
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	0.40	0.40	25	4.5以上

### \*給食費のお知らせ\*

今年度の給食費の引き落としは、5月26日(水)より  
 始まります。詳しくは、後日配付予定の「令和3年度 学校納  
 付金のお知らせ」をご参照ください。