



実施日 日 曜	献立名	献立名			赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量	
		献立名			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		13歳-14歳 (kcal)	13歳-14歳 (%)
1 水	ごはん 鮭の塩焼き 三色炒め 豚汁	牛乳	鮭 ぶた肉 豆腐 みそ	米 油	こんにゃく じゃがいも	もやし にんじん 小松菜 しょうが 大根 ごぼう ねぎ	559	21.1				
2 木	練馬スパゲティ 野菜のソテー 抹茶のケーキ	5月1日八十八夜 新茶の季節	ツナ缶 牛乳 豆腐 卵 豆乳	スパゲティ(卵なし) オリーブ油 さとう かたくり粉 油 小麦粉 マーガリン(乳不使用)	大根 キャベツ コーン にんじん	700	15.4					
7 火	中華おこわ 春雨サラダ スーミータン(中華風卵スープ)	5月5日 こどもの日献立	焼き豚 牛乳 とり肉 豆腐 卵	米 もち米 ごま油 春雨 油 さとう かたくり粉	にんじん だけのこと グリンピース もやし きゅうり しょうが たまねぎ クリームコーン缶 チンゲンサイ ねぎ	584	14.5					
8 水	はちみつレモントースト 大根サラダ アスパラのクリームシチュー	旬の食材 アスパラガス	牛乳 とり肉 生クリーム 大豆	食パン マーガリン(乳不使用) はちみつ 油 さとう じゃがいも 小麦粉 バター リボンマカロニ(卵なし)	レモン 大根 キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ にんにく マッシュルーム アスパラガス	615	13.7					
9 木	グリわかごはん 煮ひたし 新じゃがいものそぼろ煮 くだもの(予定:かんきつ類)	2年生グリンピース さやむき体験 旬の食材 新じゃがいも	わかめ 牛乳 油揚げ ぶた肉	米 さとう 油 じゃがいもこんにゃく かたくり粉	グリンピース にんじん もやし 小松菜 ぶなしめじ しょうが たまねぎ しいたけ さやいんげん くだもの(予定:かんきつ類)	581	14.2					
10 金	コーンピラフ タンドライーチキン ABCスープ	タンドライーチキン:インド料理	とり肉 牛乳 無糖ヨーグルト 大豆	米 油 ABCマカロニ(卵なし)	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが キャベツ 小松菜	571	17.6					
13 月	山菜うどん ちくわのいそ辺揚げ くだもの(予定:かんきつ類)	旬の食材 ぜんまい わらび	とり肉 油揚げ 牛乳 ちくわ 青のり	うどん かたくり粉 油 小麦粉	にんじん たまねぎ しいたけ えのきたけ たまねぎ にんにく わらび 小松菜 ねぎ くだもの(予定:かんきつ類)	583	16.4					
14 火	ごはん かつおの甘辛揚げ 小松菜とコーンいため 若竹汁	旬の食材:かつお 旬の食材 だけのこと	牛乳 かつお 豆腐 わかめ	米 かたくり粉 小麦粉 油 さとう ごま	しょうが にんにく もやし コーン 小松菜 だけのこと 大根 えのきたけ ねぎ	584	19.8					
15 水	ボークカレーライス パジルドレッシングサラダ		ぶた肉 牛乳	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし きゅうり キャベツ	635	13.3					
16 木	昆布ごはん 小松菜入り卵焼き 新たまねぎのみそ汁	旬の食材 新たまねぎ	とり肉 油揚げ 刻み昆布 牛乳 卵 みそ わかめ	米 油 さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ 小松菜 大根 新たまねぎ えのきたけ	570	17.6					
17 金	麦ごはん ジャージャー豆腐 わかめサラダ		牛乳 ぶた肉 みそ 厚揚げ わかめ	米 大麦 油 さとう かたくり粉	しょうが にんにく しいたけ だけのこと にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	603	16.4					
20 月	チキンクリームライス じゃがいものハニーサラダ		とり肉 牛乳 生クリーム	米 大麦 油 バター 小麦粉 じゃがいも はちみつ	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ きゅうり キャベツ	630	12.8					
21 火	ごはん だけのことつくねバーグ キャベツの塩こんぶいため 野菜のみそ汁	旬の食材 だけのこと	牛乳 とり肉 豆腐 塩こんぶ 油揚げ みそ	米 油 かたくり粉 さとう ごま油	だけのこと たまねぎ しょうが しそ キャベツ 大根 にんじん ぶなしめじ ねぎ 小松菜	557	17.3					
22 水	チキンライス 白身魚の黄金焼き マカロニスープ		とり肉 牛乳 白身魚 みそ	米 油 さとう マヨネーズ(エッグフリー) シェルマカロニ(卵なし)	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ グリンピース パセリ にんにく キャベツ 小松菜	560	19.7					
23 木	ブルコギ丼 白玉フルーツポンチ		ぶた肉 牛乳 寒天缶	米 大麦 油 さとう ごま油 かたくり粉 ごま 白玉団子	たまねぎ 白菜 にんじん にんにく しょうが りんご なら みかん缶 バイン缶 桃缶	640	14.2					
24 金	ごはん みそカツ ポイルキャベツ 野菜椀	運動会応援献立 みそカツ:愛知県	牛乳 ぶた肉 みそ 豆腐 油揚げ	米 小麦粉 パン粉 油 さとう ごま こんにゃく	キャベツ 大根 にんじん ねぎ 小松菜	624	17.1					
28 火	チャプチェ丼 炒めナムル みかんゼリー	チャプチェ:韓国料理	ぶた肉 牛乳 アガー	米 大麦 油 春雨 さとう かたくり粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん だけのこと ねぎ もやし 小松菜 みかんジュース	590	14.4					
29 水	マーボー焼きそば 中華サラダ		ぶた肉 みそ 豆腐 牛乳	中華めん 油 さとう かたくり粉 ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ だけのこと ねぎ なら キャベツ もやし きゅうり コーン	555	19.0					
30 木	ごはん じゃごふりかけ 干草和え 豆腐のカレー煮		牛乳 ちりめんじゃこ おかか 塩こんぶ ぶた肉 豆腐	米 ごま さとう ごま油 油 こんにゃく かたくり粉	キャベツ にんじん もやし 小松菜 えのきたけ にんにく しょうが たまねぎ ぶなしめじ チンゲンサイ グリンピース	569	19.5					
31 金	山菜ごはん ししゃものフライ 田舎汁	旬の食材 ぜんまい わらび	とり肉 油揚げ 牛乳 ししゃも みそ	米 もち米 油 さとう 小麦粉 パン粉 じゃがいもこんにゃく	にんじん だけのこと ぜんまい わらび 大根 えのきたけ 小松菜	598	16.9					

※ 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20回

【今月の1人1日あたりの平均栄養摂取量(中学年)】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	%	%	g	mg	mg	g	μgRE	mg	mg	mg	g
今月の平均	595	16.4	30.6	2.6	330	89	2.2	208	0.28	0.44	15	5.6

※低学年は0.82倍、高学年は1.2倍の栄養価になります。  
※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が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。



「早ねおき朝ごはん」  
運動シボルマーク