

日	曜日	牛乳	こんだて	あかち ぼね は きんにく 赤:血や骨や歯、筋肉をつくる	き ねつ ちから 黄:熱や力のもとになる	みどりからちようし 緑:体の調子をととのえる	エネルギー (Kcal)
							タンパク質 (g)
1	水	○	ごき 五目うどん よもぎ団子	ぎゅうにゅう けずりぶし ぶたにく あぶらあげ かまぼこ みそ きなこ	うどん しらたまこ じょうしんこ さとう	にんじん よもぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ	641 25.4
2	木	○	たけのご飯 和風肉団子スープ 抹茶ゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ けずりぶし ぶたにく たまご とうふ アガー なまクリーム	こめ おおむぎ さんおんとう じゃがいも でんぶん ごま こんにやく さとう	みつば にんじん たけのこ だいこん しょうが ねぎ はくさい	634 24.2
7	火	○	中華おこわ かきたま汁 くだもの	ぎゅうにゅう けずりぶし ぶたにく とりく とうふ たまご	こめ もちこめ でんぶん あぶら ごまあぶら	にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ ほうれんそう グリンピース オレンジ	617 28.6
8	水	○	メロンパン ペイザンヌスープ バリバリサラダ	ぎゅうにゅう たまご とりく ベーコン	ミルクパン こむぎこ さとう じゃがいも しゆまいのかわ あぶら あげあぶら バター ごま	にんじん セロリ にんにく たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ	633 20.9
9	木	○	しらすご飯 豚汁 鮭の照り焼き おひたし	ぎゅうにゅう けずりぶし ぶたにく みそ とうふ さけ しらす あぶらあげ	こめ おおむぎ さんおんとう じゃがいも でんぶん こんにやく あぶら ごま	にんじん さやいんげん ごぼう ねぎ しょうが キャベツ	631 34.3
10	金	○	あぶたま丼 シャキシャキサラダ	ぎゅうにゅう けずりぶし あぶらあげ たまご	こめ おおむぎ さんおんとう こんにやく じゃがいも マヨネーズ あぶら ごま	さやえんどう にんじん ほししいたけ たまねぎ たけのこ きゅうり	674 23.2
13	月	○	ご飯 鯖の一夜干し 切り干し大根の含め煮 若草ポテト	ぎゅうにゅう さばぶんかほし あぶらあげ けずりぶし あおのり	こめ おおむぎ さんおんとう じゃがいも あぶらあ ごま	にんじん きりほしだいこん	652 22.8
14	火	○	きな粉トースト 春野菜のクリームスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ベーコン なまクリーム	しよくパン グラニューとう さとう こむぎこ マーガリン バター あぶら	にんじん かぶ セロリ にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	645 23
16	木	○	ご飯 むらくも汁 にぎすの南蛮づけ ナムル	ぎゅうにゅう けずりぶし ぶたにく とうふ たまご にぎす だしこんぶ	こめ おおむぎ くずこ でんぶん さんおんとう あぶら あがあぶら ごま	にんじん ほうれんそう ほししいたけ ねぎ キャベツ	629 29.7
17	金	○	ガーリックトースト ポークビーンズ ハニーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	パン じゃがいも はちみつ マーガリン あぶら あげあぶら	にんじん トマト ブロッコリー にんにく セロリ マッシュルーム たまねぎ キャベツ	634 25.5
20	月	○	ジャージャー麺 ごまポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ テンメンジャン	ちゅうかめん さんおんとう でんぶん じゃがいも あぶら ごまあぶら バター マーガリン	にんじん もやし きゅうり にんにく ねぎ しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ	662 25.9
21	火	○	こんぶご飯 イナムドウチ サーターアンダーギー	ぎゅうにゅう けずりぶし ぶたにく なまあげ かまぼこ とりく みそ たまご きざみこんぶ あぶらあげ	こめ むぎ さんおんとう こんにやく こむぎこ くるさとう あぶら あげあぶら	にんじん こまつな ほししいたけ ごぼう だいこん	660 24.3
22	水	○	ハニートースト 洋風すいとん くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	はいがしよくパン マーガリン あぶら こむぎこ しらたまこ はちみつ	にんじん こまつな たまねぎ はくさい マッシュルーム オレンジ	627 21.2
23	木	○	ご飯 田舎汁 まさご揚げ おひたし	ぎゅうにゅう けずりぶし とりく なまあげ たまご だしこんぶ ちりめん	こめ おおむぎ さといも ごま こんにやく でんぶん さとう あぶら ごまあぶら あげあぶら	にんじん こまつな だいこん ねぎ たまねぎ キャベツ	650 29.8
24	金	○	ピザトースト お米のポタージュ カフェオレゼリー	ぎゅうにゅう ハム とりく ゼラチン いんげんまめ ピザチーズ	しよくパン こめ さとう あぶら じゃがいも	ピーマン トマト にんじん バセリ たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリ ホールコーン	636 27.1
27	月	○	紫陽花ご飯 鯖の味噌だれ じゃが芋のバター醤油 ほうれんそうの磯和え	ぎゅうにゅう くらだいず めかじき みそ やきのり	こめ もちこめ さんおんとう じゃがいも バター ごまあぶら	みつば にんじん うめほし しょうが ねぎ キャベツ	602 25
28	火	○	ハムチーズトースト レンズ豆スープ くだもの	ぎゅうにゅう ハム レンズまめ ピザチーズ	セサミンパン じゃがいも あぶら こむぎこ マヨネーズ バター	にんじん さやえんどう にんにく しょうが たまねぎ りんご	619 24.7
29	水	○	焼肉丼 キャベツとお豆のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご テンメンジャン みそ だいず	こめ おおむぎ さんおんとう さとう でんぶん ごまあぶら ごま あぶら	にんじん ピーマン にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり ねぎ えだまめ たまねぎ	644 24.1
30	木	○	胚芽コッペ 高野豆腐のグラタン 和風サラダ	ぎゅうにゅうとりく ウィナー こおりどうふう ピザチーズ なまクリーム	はいがりん こむぎこ さんおんとう バター あぶら	にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	656 29.5
31	水	○	カレーライス お豆のフレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこさとう バター あぶら	にんじん さやいんげん しょうが にんにく たまねぎ セロリ きゅうり りんご	665 21.2

※ 食材購入の都合により献立を変更する場合があります。

1人1回当たりの平均栄養摂取量(中学年)

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg		
今月の平均	641	25.5	21.8	371	2.5	231	0.36	0.51	19	5.8	2.5
摂取基準	640	24	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満

※5月の食材の主な産地

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	徳島	もやし	栃木	里芋	愛媛・埼玉	りんご	青森
じゃがいも	鹿児島・長崎	きゅうり	群馬	青梗菜	茨城・長野	米	青森県つがるロマン
大根	千葉・東京	にんにく	青森	ほうれん草	東京・群馬	卵	茨城
玉ねぎ	北海道・佐賀	しょうが	高知	白菜	茨城	豚肉	千葉・群馬
ごぼう	青森	セロリ	静岡・茨城・長野	キャベツ	神奈川・練馬	鶏肉	宮崎・鳥取
ねぎ	千葉・群馬	小松菜	埼玉・練馬	ピーマン	茨城	牛乳	千葉・群馬・岩手・北海道・秋田・青森