

実施日	曜	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 (%)
1	水	チキンライス 牛乳 キャベツのキッシュ風 ポテトスープ	とり肉 牛乳 ベーコン 卵 生クリーム チーズ	米 大麦 油 ジャガイモ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマトピューレ キャベツ パセリ	604	14.9
2	木	親子丼 牛乳 土佐和え 清美タンゴール	とり肉 卵 牛乳 かつお節	米 大麦 油 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ もやし 小松菜 清見	589	16.6
3	金	白ごまきなご揚げパン 牛乳 ポテト・レタスがら 鶏肉のポトフ	きな粉 牛乳 とり肉 ウインナー	米粉パン 油 白すりごま 砂糖 ジャガイモ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ にんにく	610	17.2
7	火	きびご飯 牛乳 ツナ入り卵焼き 野菜のごま和え 呉汁	牛乳 まぐろ缶 卵 いりこ 大豆 豆乳 みそ	米 きび油 砂糖 白すりごま 白ごま こんにゃく ジャガイモ	生姜 たまねぎ 干しいたけ キャベツ にんじん 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	622	17.4
8	水	スタミナ回鍋肉丼 牛乳 五目スープ アンデスメロン	豚肉 みそ 大豆 牛乳 鶏もも わかめ	米 大麦 油 砂糖 白ごま 片栗粉 春雨 ごま油	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン 生姜 もやし メロン	572	15.6
9	木	ごまわかめご飯 牛乳 いかと大根の煮付け 青のり大豆いりごスナック	わかめご飯の素 牛乳 豚肉 厚揚げ いか 大豆 ちりめんじゃこ 青のり	米 大麦 白ごま 油 砂糖 片栗粉	にんじん 大根 さやいんげん	641	20.6
13	月	麦ご飯 牛乳 マーメレードチキン もやしとコーンのソテー 豆腐のみそ汁	牛乳 とり肉 いりこ 豆腐 みそ	米 大麦 油 マーメレード	生姜 にんにく もやし コーン にんじん 大根 ねぎ	568	17.3
14	火	麦ご飯 牛乳 チャーシャンドウフ わかめのごま醤油あえ	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ わかめ	米 大麦 油 ごま油 砂糖 片栗粉 白ごま	生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ にんにく キャベツ ねぎ さやいんげん もやし	618	18.0
15	水	ココアパン 牛乳 マカロニクリーム煮 コーンサラダ	牛乳 とり肉 大豆 豆乳 脱脂粉乳 生クリーム	ココアパン 油 ジャガイモ バター 米粉 マカロニ 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれん草 キャベツ コーン きゅうり	595	16.0
16	木	ゆかりご飯 牛乳 ししゃもの石垣揚げ 野菜のしょうが醤油和え じゃがいものみそ汁	牛乳 子持ちししゃも 大豆 いりこ みそ じゃがいものみそ汁	米 大麦 油 米粉 パン粉 白ごま 黒ごま ジャガイモ	もやし キャベツ 小松菜 生姜 たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	653	19.0
17	金	スパゲティラタトゥイユ 牛乳 野菜のガーリックソテー あじさいゼリー	ベーコン とり肉 みそ チーズ 牛乳 寒天	スパゲティ オリーブ油 砂糖 カルピス	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 なす ズッキーニ キャベツ コーン もやし 小松菜 ぶどうジュース	603	15.5
20	月	ひじきご飯 牛乳 大豆入り筑前煮 水ようかん	鶏ひき肉 ひじき 油揚げ 牛乳 とり肉 大豆 寒天	米 大麦 油 砂糖 こんにゃく ジャガイモ あんこ	にんじん 生姜 ごぼう 大根 たけのこ さやいんげん	606	16.1
21	火	麦ご飯 牛乳 いわしの生姜煮 小松菜とさつま揚げの炒め物 田舎汁	牛乳 いわし さつま揚げ 油揚げ いりこ みそ	米 大麦 砂糖 油 白すりごま ごま油 こんにゃく	生姜 ねぎ にんじん 小松菜 もやし 大根	580	19.4
22	水	ブルコギ丼 牛乳 わかめスープ	豚肉 牛乳 豆腐 わかめ	米 大麦 油 しらたき ごま油 砂糖 白ごま	たまねぎ にんじん もやし りんご 生姜 にんにく ほうれん草 たけのこ えのきたけ ねぎ	543	16.1
23	木	麦ご飯 牛乳 魚のみそマヨネーズ焼き 小松菜とえのきのおかか和え かきたま汁	牛乳 鮭 みそ かつお節 豆腐 卵	米 大麦 マヨネーズ (エッグフリー) 砂糖 片栗粉	小松菜 もやし にんじん えのきたけ 干しいたけ ねぎ	544	21.3
24	金	タレカツ丼 牛乳 具だくさんみそ汁 冷凍みかん	豚肉 牛乳 豆腐 みそ いりこ	米 大麦 米粉 パン粉 油 砂糖 こんにゃく	キャベツ 大根 えのきたけ にんじん ねぎ みかん	672	15.4
27	月	ハヤシライス 牛乳 しらすのおろしドレッシングがら	豚肉 レンズ豆 牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 油 ジャガイモ 米粉 ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース キャベツ きゅうり 大根	645	14.4
28	火	あわご飯 牛乳 あじのねぎみそ焼き 野菜の塩昆布和えのっぺい汁	牛乳 あじ みそ 塩昆布 とり肉 油揚げ	米 あわ 砂糖 ごま油 こんにゃく 里芋 片栗粉	生姜 ねぎ キャベツ もやし にんじん きゅうり 大根 干しいたけ	545	20.3
29	水	ジャージャー麺 牛乳 炒めナムル りんごゼリー	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 寒天	中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし 小松菜 りんごジュース りんご缶	546	18.2
30	木	麦ご飯 牛乳 のりの佃煮 肉じゃが 野菜のごま炒め	牛乳 焼きのり 豚肉 油揚げ	米 大麦 砂糖 油 こんにゃく ジャガイモ 白ごま	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし 小松菜	577	16.4

※ 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

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	597	17.2	31.6	2.1	361	94	2.4	234	0.29	0.46	14	6.1
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

【月間摂取平均栄養価について】

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。2020年度版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は、食品成分表2015年(7訂)を基に、作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

5月使用食材産地	
牛乳	北海道、秋田、東京、群馬、岩手、青森、宮城、山梨
米	秋田県、福井県、静岡県、高知県
卵	あわ、煮干し、にんにく
茨城県	鶏肉
岩手県	赤・白味噌
長野・岩手県	大豆
ノルウェー	かつお
佐賀県	ごぼう
茨城県	油揚げ
千葉県	干菜
糸こんにゃく	群馬県
群馬県	グリンピース
北海道	北海道
青森県	青森県
徳島県	徳島県

【給食費の引き落としについて】

6月の引き落としは、6日(月)と15日(水)です。残高のご確認をお願いいたします。