

実施日 日 曜	献立名	赤色の食品		黄色の食品		緑色の食品	
		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	
1 水							
2 木	ごまきなごあげパン ポトフ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく	きなこ だいず ウインナー	こめあぶら しろすりごま	じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ メロン	
3 金	ぶたどん けんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく	みそ とりにく とうふ	こめ かたくりこ ごまあぶら	こんやく	しょうが にんにく たまねぎ もやし えのきたけ ごまつな ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ はくさい ねぎ	
6 月	ごはん ぶたにくときりぼしだいごんのいためもの キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりひきにく だいず あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ ごまあぶら しろすりごま		ごぼう たまねぎ しょうが にんにく にんじん きりぼしだいごん もやし さいいんげん キャベツ ごまつな	
7 火	コメッコハヤシライス もやしとコーンの汁	ぎゅうにゅう ぶたにく	とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう ざらめ こめこ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース もやし コーン ほうれんそ う	
8 水	ごはん ししやものカレーふうみあげ わふうサラダ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう とうふ	こもちししやも たまご あぶらあげ みそ わかめ	こめ ごま ごめあぶら さとう		にんじん だいごん キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ	
9 木	じゃことごまのごはん やさいとりにくのうまに ひじきサラダ	ちりめんじゃこ あつあげ ひじき	ぎゅうにゅう とりにく	こめ しろごま ごめあぶら こんやく さとう		にんじん だいごん たけのこ ほししいたけ さいいんげん もやし ほうれんそう コーン	
10 金	こおりどうふのたまごどんぶり とんじる	とりにく ぎゅうにゅう	こうやどうふ たまご あぶらあげ みそ	こめ さとう ごめあぶら こんやく じゃがいも		たまねぎ ほししいたけ グリーンピース ごぼう にんじん だいごん ねぎ	
13 月	ごはん スパイシートマト かいそうサラダ	ぎゅうにゅう かいそう	ぶたひきにく えび だいず まぐろかんづめ	こめ ごめあぶら さとう		セロリー たまねぎ にんじん トマト トマトかんづめ ピーマン グリーンピース もやし きゅうり コーン	
14 火	みそラーメン あじさいゼリー	ぶたにく うずらたまご かんてん アガー	みそ ぎゅうにゅう	ごめあぶら ちゅうかめん ごまあぶら さとう		にんにく しょうが はくさい にんじん たまねぎ もやし ねぎ にら コーン ぶどうジュース りんごジュース	
15 水	ホイコーロどん たまごのちゅうかスープ	ぶたにく とりにく	みそ だいず ぎゅうにゅう とうふ たまご	こめ ごめあぶら さとう しろごま かたくりこ ごまあぶら		にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン もやし ほししいたけ ごまつな	
16 木	ごはん とりにくのうめだれかけ やさいのおかかあえ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう とりにく	ちくわ かつおぶし とうふ みそ	こめ さとう かたくりこ ごめあぶら こんやく じゃがいも		ねりうめ もやし ごまつな ごぼう にんじん だいごん ねぎ	
17 金	ごはん はっちんどうふ もやしのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	とうふ	こめ ごめあぶら かたくりこ ごまあぶら さとう		しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ もやし きゅうり	
20 月	おからツナどん やさいのごまあえ みそしる	まぐろかんづめ おから みそ わかめ	ぎゅうにゅう	こめ ごめあぶら さとう しろすりごま しろごま じゃがいも		しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ けちやし ごまつな キャベツ ねぎ	
21 火	チンジャオロースどん ちゅうかサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ ごめあぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ		しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン キャベツ きゅうり もやし	
22 水	ごはん ぶたにくとなまあげのしょうがいため じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく	あつあげ みそ	こめ ごめあぶら さとう かたくりこ じゃがいも		にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ピーマン しめじ はくさい ねぎ	
23 木	キーマカレー キャロットドレッシングサラダ	ぶたひきにく とりひきにく だいず ぎゅうにゅう	だいず	こめ ごめあぶら こめこ さとう		にんにく しょうが たまねぎ セロリー レーズン ピーマン キャベツ もやし ごまつな にんじん	
24 金	ごはん たまごやきのあますあんかけ はくさいのちゅうかふうスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ みそ	とりひきにく とうふ	こめ ごめあぶら さとう かたくりこ しろごま しろすりごま ごまあぶら		たまねぎ たけのこ ほししいたけ にら にんにく しょうが にんじん はくさい ねぎ ごまつな	
27 月	ごはん しおにくじゃが カリカリあぶらあげのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	あぶらあげ	こめ ごめあぶら さとう こんやく じゃがいも ごまあぶら		しょうが にんじん たまねぎ さいいんげん キャベツ ごまつな	
28 火	マーボーどうふどん はるさめサラダ	ぶたひきにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ ごめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ しろごま		にんにく しょうが ねぎ にら ほししいたけ たけのこ もやし ほうれんそう にんじん	
29 水	ごはん キャベツのごまあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ	あじ みそ とりにく	こめ さとう しろすりごま しろごま ごまあぶら こんやく さいいも かたくりこ		しょうが ねぎ キャベツ にんじん もやし ごまつな だいごん ほししいたけ	
30 木	くろざとうパン シェパースパイ ABCスープ	ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたひきにく チーズ とりにく	ぎゅうにゅう	くろざとうパン じゃがいも マッシュポテト マーガリン ごめあぶら ABCマカロニ		たまねぎ にんじん にんにく トマトかんづめ セロリー ほうれんそう	

※ 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21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)
中学年 平均値	587	17.4	30.9	2.3	340	93	2.4	200	0.30	0.43	13	5.6



生活リズムを整える、**朝食・昼食・夕食**の3食をしっかりと食べよう

5月使用の野菜の産地	にんじん/徳島・静岡	ながねぎ/栃木	えのきたけ/長野	もやし/栃木	ほうれんそう/群馬	にんにく/青森	だいごん/千葉・徳島	ピーマン/茨城
	しょうが/高知	じゃがいも/鹿児島	きゅうり/静岡	ごまつな/埼玉・徳島	キャベツ/神奈川・愛知	にら/栃木	はくさい/茨城	チンゲンサイ/千葉
	セロリ/静岡	ごぼう/青森	さいいも/愛媛	ハセリ/千葉	しめじ/長野	れんごん/茨城	たまねぎ/北海道・佐賀・兵庫	
	なつめ/広島							