


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	きなこと ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウインナー	コッペパン しるすりごま さとうじゃがいも	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	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら こんにやく	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 ぶたにくときりほ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 とりひきにく だいず ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら かたくりこ ごまあぶら さとう しるすりごま	ごぼう たまねぎ しょうが にんにく にんじん きりほしだいごん 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	ぶたにく とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら 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 こもちししやも たまご とうふ あぶらあげ みそ わかめ	こめ こめこ こめあぶら さとう	にんじん だいこん 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 ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ひじき	こめ しろごま こめあぶら こんにやく さとう	にんじん だいこん 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 こうやどうふ たまご ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ さとう こめあぶら こんにやく 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 だいこん 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 ぶたひきにく えび だいず かいそう まぐろかんづめ	こめ こめあぶら 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 みそ うずらたまご ぎゅうにゅう かんてん アガー	こめあぶら 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 みそ だいず ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	こめ こめあぶら 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 こめあぶら こんにやく じゃがいも	ねりうめ もやし ごまつな ごぼう にんじん だいこん 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 こめあぶら 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 ぎゅうにゅう みそ わかめ	こめ こめあぶら 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 けもやし 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	こめ こめあぶら 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 こめあぶら 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	こめ こめあぶら 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 たまごやきのおますあんかけ はくさいのちゅうかふうスープ	ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ たまご ぶたにく あつあげ みそ	こめ こめあぶら 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 こめあぶら さとう こんにやく 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	こめ こめあぶら 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 あじ みそ とりにく あぶらあげ	こめ さとう しろすりごま しろごま ごまあぶら こんにやく 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 だいこん 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	くろざとうパン じゃがいも マッシュポテト マーガリン こめあぶら 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	だいこん/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/福岡	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	れんこん/茨城	たまねぎ/北海道・佐賀・兵庫	
	なつめ/広島							