

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g		
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの	
1	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ほきのたつたあげ ごまずあえ かわりにくじゃが	ぎゅうにゅう ほきのたつたあげ ぶたにく あつあげ みそ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	もやし ほうれんそう にんじん コーン ごぼう こんにやく たまねぎ きやいんげん	665	24.3	
2	火	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンエッグカレー ひじきとだいずのサラダ おちゃプリン	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご ひじき あおだいず	こめ あぶら じゃがいも カレールウ おちゃプリン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご キャベツ	725	22.0	
8	月	ごはん	ぎゅうにゅう	スタミナやきにく アーモンドあえ わかめのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ アーモンド じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ ビーマン ほうれんそう もやし キャベツ ねぎ	662	26.8	
9	火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	しょうゆラーメン ほしがたポテト(1~4年2個、5年~3個) きりぼしだいこんナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく なると うずらたまご	ちゅうかめん ポテト ごまあぶら さとう ごま	にんにく しょうが キャベツ にんじん ほうれんそう コーン メンマ ねぎ きりぼしだいこん もやし きゅうり	627	26.6	
10	水	ごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご ごまマヨネーズあえ かまぼこのすましじる	ぎゅうにゅう あつやきたまご かまぼこ とうふ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま	キャベツ にんじん ほうれんそう だいこん えのきたけ ねぎ	596	21.4	
11	木	ごはん	ぎゅうにゅう	【うんどうかいおうえんこんだて】 セルフのみそカツどん みそカツ こうはくサラダ おおだまこだまスープ	ぎゅうにゅう とんカツ みそ かまぼこ	こめ あぶら さとう しらたま ふ	だいこん きゅうり にんじん こまつな はくさい えのきたけ ねぎ	650	26.8	
12	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ししやものごまネーズやき (1,2年1び、3年~2び) さっぴりおひたし たけのこのかきたまみそしる	ぎゅうにゅう ししやも あおのり かつおぶし あつあげ わかめ みそ たまご	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	もやし にんじん ほうれんそう なめたけ たまねぎ たけのこ	620	25.4	
15	月	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのさんばいずやき もやしいため はるやさいのみそ汁	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ みそ だいず	こめ あぶら さとう じゃがいも	しょうが もやし ごぼう にんじん ビーマン たまねぎ キャベツ 絹さや	639	29.3	
16	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ビーンズミートソース アスパラのアーモンドサラダ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ソフトめん あぶら ハヤシルウ アーモンド パンナコッタ	たまねぎ にんじん エリンギ トマト アスパラガス キャベツ きゅうり コーン	717	28.4	
17	水	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのみそやき いそかあえ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう とりにく みそ のり ぶたにく かまぼこ	こめ さとう じゃがいも あぶら かたくりこ	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ こんにやく さやいんげん	721	34.0	
18	木	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのカレーマリネ コーンポテト もずくのみそしる	ぎゅうにゅう あじ とうふ もずく みそ だいず	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも オリーブゆ	たまねぎ にんじん コーン だいこん えのきたけ ねぎ	662	26.6	
19	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【あじめぐり ~きゅうしゅう~】 セルフのシシリアンライス こぶくろノンエッグマヨネーズ にくいため ミックスやさい コンソメスープ いちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも いちごゼリー	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ きゅうり ピーマン コーン にんじん だいこん ほうれんそう パセリ	673	25.6	
22	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ますのマスタードやき ふうみづけ けんちんじる	ぎゅうにゅう ます みそ あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん ふくじんづけ ごぼう かぶ ねぎ つきこんにやく	651	27.3	
23	火	ごはん	ぎゅうにゅう	がんものふくめに たまごとやさしいためもの きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう がんも たまご ツナ とうふ みそ だいず	こめ さとう あぶら じゃがいも	たけのこ にんじん ねぎ こまつな しょうが きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ	640	23.2	
24	水	こむぎめこん	ぎゅうにゅう	やさしいグラタン ほうれんそうとツナのサラダ たまごスープ	ぎゅうにゅう グラタン ツナ ベーコン たまご	こめこパン さとう じゃがいも あぶら かたくりこ	にんじん コーン たまねぎ キャベツ ほうれんそう	654	24.2	
25	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ポークしゅうまい(5年~2個) ほうれんそうのナムル マーボーどうふ	ぎゅうにゅう ポークしゅうまい ぶたにく とうふ みそ	こめ ごまあぶら ごま あぶら	たまねぎ もやし にんじん ほうれんそう きゅうり たけのこ ねぎ しょうが にんにく	626	24.6	
26	金	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのピリからやき じゃこサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ちりめんじゃこ とうふ なると	こめ さとう ごま ごまあぶら さとう はるさめ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ	564	26.0	
29	月	うんどうかい だいきゅう きゅうしよく 運動会の代休で給食はありません								
30	火	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 あつあげのかんずりそぼろあんかけ(4年~2個) わかめのすのもの めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく わかめ かまぼこ めぎすつみれ とうふ みそ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ もやし きゅうり にんじん だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	624	29.8	
31	水	まるパン	ぎゅうにゅう	セルフバーガー フィッシュフライ グリーンサラダ かぼちゃとおまめのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう たらのフライ ベーコン ミックスビーンズ とうにゅう	パン あぶら オリーブゆ いんげんまめ	キャベツ きゅうり ブロッコリー かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	611	27.9	

一食平均エネルギー：649 Kcal

たんぱく質：26.3 g

脂質：18.5 g

食塩：2.1 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

食育の日 ~日本一周 味めぐり~  
5月は九州(佐賀県)の献立です。

「シシリアンライス」は、佐賀県のご当地グルメで、昭和50年ごろに佐賀市にある喫茶店で誕生したのが始まりだとされています。ごはんの上に甘辛く炒めた肉と生野菜(給食はゆで野菜です)、マヨネーズがかかったものが基本の形になります。佐賀では家庭料理としても親しまれているそうです。

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g		
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの	
1	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ほきのたつたあげ ごまずあえ かわりにくじゃが	ぎゅうにゅう ほきのたつたあげ ぶたにく あつあげ みそ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	もやし ほうれんそう にんじん コーン ごぼう こんにやく たまねぎ きやいんげん	665	24.3	
2	火	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンエッグカレー ひじきとだいずのサラダ おちャプリン	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご ひじき あおだいず	こめ あぶら じゃがいも カレールウ おちャプリン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご キャベツ	725	22.0	
8	月	ごはん	ぎゅうにゅう	スタミナやきにく アーモンドあえ わかめのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ アーモンド じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ ビーマン ほうれんそう もやし キャベツ ねぎ	662	26.8	
9	火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	しょうゆラーメン ほしがたポテト(1~4年2個、5年~3個) きりぼしだいこんナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく なると うずらたまご	ちゅうかめん ポテト ごまあぶら さとう ごま	にんにく しょうが キャベツ にんじん ほうれんそう コーン メンマ ねぎ きりぼしだいこん もやし きゅうり	627	26.6	
10	水	ごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご ごまマヨネーズあえ かまぼこのすましじる	ぎゅうにゅう あつやきたまご かまぼこ とうふ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま	キャベツ にんじん ほうれんそう だいこん えのきたけ ねぎ	596	21.4	
11	木	ごはん	ぎゅうにゅう	【うんどうかいおうえんこんだて】 セルフのみそカツどん みそカツ こうはくサラダ おおだまこだまスープ	ぎゅうにゅう とんカツ みそ かまぼこ	こめ あぶら さとう しらたま ふ	だいこん きゅうり にんじん こまつな はくさい えのきたけ ねぎ	650	26.8	
12	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃものごまネーズやき (1,2年1び、3年~2び) さっぱりおひたし たけのこのかきたまみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり かつおぶし あつあげ わかめ みそ たまご	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	もやし にんじん ほうれんそう なめたけ たまねぎ たけのこ	620	25.4	
15	月	うんどうかい だいきゅう きゅうしよく 運動会の代休で給食はありません								
16	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ビーンズミートソース アスパラのアーモンドサラダ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ソフトめん あぶら ハヤシルウ アーモンド パンナコッタ	たまねぎ にんじん エリンギ トマト アスパラガス キャベツ きゅうり コーン	717	28.4	
17	水	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのみそやき いそかあえ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう とりにく みそ のり ぶたにく かまぼこ	こめ さとう じゃがいも あぶら かたくりこ	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ こんにやく きやいんげん	721	34.0	
18	木	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのカレーマリネ コーンポテト もずくのみそしる	ぎゅうにゅう あじ とうふ もずく みそ だいず	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも オリーブゆ	たまねぎ にんじん コーン だいこん えのきたけ ねぎ	662	26.6	
19	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【あじめぐり ~きゅうしゅう~】 セルフのシシリアンライス こぶくろノンエッグマヨネーズ にくいため ミックスやさい コンソメスープ いちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも いちごゼリー	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ きゅうり ピーマン コーン にんじん だいこん ほうれんそう パセリ	673	25.6	
22	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ますのマスタードやき ふうみづけ けんちんじる	ぎゅうにゅう ます みそ あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん ふくじんづけ ごぼう かぶ ねぎ つきこんにやく	651	27.3	
23	火	ごはん	ぎゅうにゅう	がんものふくめに たまごとやさしいためもの きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう がんも たまご ツナ とうふ みそ だいず	こめ さとう あぶら じゃがいも	たけのこ にんじん ねぎ こまつな しょうが きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ	640	23.2	
24	水	こむぎめこん	ぎゅうにゅう	やさしいグラタン ほうれんそうとツナのサラダ たまごスープ	ぎゅうにゅう グラタン ツナ ベーコン たまご	こめこパン さとう じゃがいも あぶら かたくりこ	にんじん コーン たまねぎ キャベツ ほうれんそう	654	24.2	
25	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ポークしゅうまい(5年~2個) ほうれんそうのナムル マーボーどうふ	ぎゅうにゅう ポークしゅうまい ぶたにく とうふ みそ	こめ ごまあぶら ごま あぶら	たまねぎ もやし にんじん ほうれんそう きゅうり たけのこ ねぎ しょうが にんにく	626	24.6	
26	金	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのピリからやき じゃこサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ちりめんじゃこ とうふ なると	こめ さとう ごま ごまあぶら さとう はるさめ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ	564	26.0	
29	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ごもくたまごやき ゆかりあえ とん汁	ぎゅうにゅう ごもくたまごやき ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ じゃがいも	にんじん ねぎ キャベツ もやし だいこん ごぼう こんにやく	585	22.6	
30	火	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 あつあげのかんずりそぼろあんかけ(4年~2個) わかめのすのもの めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく わかめ かまぼこ めぎすつみれ とうふ みそ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ もやし きゅうり にんじん だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	624	29.8	
31	水	まるパン	ぎゅうにゅう	セルフバーガー フィッシュフライ グリーンサラダ かぼちゃとおまめのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう たらのフライ ベーコン ミックスピーンズ とうにゅう	パン あぶら オリーブゆ いんげんまめ	キャベツ きゅうり ブロッコリー かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	611	27.9	

一食平均エネルギー：646 Kcal

たんぱく質：26.0 g

脂質：18.5 g

食塩：2.1 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

食育の日 ~日本一周 味めぐり~  
5月は九州(佐賀県)の献立です。

「シシリアンライス」は、佐賀県のご当地グルメで、昭和50年ごろに佐賀市にある喫茶店で誕生したのが始まりだとされています。ごはんの上に甘辛く炒めた肉と生野菜(給食はゆで野菜です)、マヨネーズがかかったものが基本の形になります。佐賀では家庭料理としても親しまれているそうです。

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g		
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの	
1	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ほきのたつたあげ ごまずあえ かわりにくじゃが	ぎゅうにゅう ほきのたつたあげ ぶたにく あつあげ みそ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	もやし ほうれんそう にんじん コーン ごぼう こんにやく たまねぎ きやいんげん	665	24.3	
2	火	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンエッグカレー ひじきとだいずのサラダ おちャプリン	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご ひじき あおだいず	こめ あぶら じゃがいも カレールウ おちャプリン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご キャベツ	725	22.0	
8	月	ごはん	ぎゅうにゅう	スタミナやきにく アーモンドあえ わかめのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ アーモンド じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ ビーマン ほうれんそう もやし キャベツ ねぎ	662	26.8	
9	火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	しょうゆラーメン ほしがたポテト(1~4年2個、5年~3個) きりぼしだいこんナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく なると うずらたまご	ちゅうかめん ポテト ごまあぶら さとう ごま	にんにく しょうが キャベツ にんじん ほうれんそう コーン メンマ ねぎ きりぼしだいこん もやし きゅうり	627	26.6	
10	水	ごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご ごまマヨネーズあえ かまぼこのすましじる	ぎゅうにゅう あつやきたまご かまぼこ とうふ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま	キャベツ にんじん ほうれんそう だいこん えのきたけ ねぎ	596	21.4	
11	木	ごはん	ぎゅうにゅう	【うんどうかいおうえんこんだて】 セルフのみそカツどん みそカツ こうはくサラダ おおだまこだまスープ	ぎゅうにゅう とんカツ みそ かまぼこ	こめ あぶら さとう しらたま ふ	だいこん きゅうり にんじん こまつな はくさい えのきたけ ねぎ	650	26.8	
12	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃものごまネーズやき (1,2年1び、3年~2び) さつぱりおひたし たけのこのかきたまみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり かつおぶし あつあげ わかめ みそ たまご	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	もやし にんじん ほうれんそう なめたけ たまねぎ たけのこ	620	25.4	
15	月	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのさんばいずやき もやしいため はるやさいのみそ汁	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ みそ だいず	こめ あぶら さとう じゃがいも	しょうが もやし ごぼう にんじん ビーマン たまねぎ キャベツ 絹さや	639	29.3	
16	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ビーンズミートソース アスパラのアーモンドサラダ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ソフトめん あぶら ハヤシルウ アーモンド パンナコッタ	たまねぎ にんじん エリンギ トマト アスパラガス キャベツ きゅうり コーン	717	28.4	
17	水	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのみそやき いそかあえ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう とりにく みそ のり ぶたにく かまぼこ	こめ さとう じゃがいも あぶら かたくりこ	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ こんにやく さやいんげん	721	34.0	
18	木	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのカレーマリネ コーンポテト もずくのみそしる	ぎゅうにゅう あじ とうふ もずく みそ だいず	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも オリーブゆ	たまねぎ にんじん コーン だいこん えのきたけ ねぎ	662	26.6	
19	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【あじめぐり ~きゅうしゅう~】 セルフのシシリアンライス こぶくろノンエッグマヨネーズ にくいため ミックスやさい コンソメスープ いちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも いちごゼリー	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ きゅうり ピーマン コーン にんじん だいこん ほうれんそう パセリ	673	25.6	
22	月	うんどうかい だいきゅう きゅうしよく 運動会の代休で給食はありません								
23	火	ごはん	ぎゅうにゅう	がんものふくめに たまごとやさいのいためもの きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう がんも たまご ツナ とうふ みそ だいず	こめ さとう あぶら じゃがいも	たけのこ にんじん ねぎ こまつな しょうが きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ	640	23.2	
24	水	こむぎめこん	ぎゅうにゅう	やさいグラタン ほうれんそうとツナのサラダ たまごスープ	ぎゅうにゅう グラタン ツナ ベーコン たまご	こめこパン さとう じゃがいも あぶら かたくりこ	にんじん コーン たまねぎ キャベツ ほうれんそう	654	24.2	
25	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ポークしゅうまい(5年~2個) ほうれんそうのナムル マーボーどうふ	ぎゅうにゅう ポークしゅうまい ぶたにく とうふ みそ	こめ ごまあぶら ごま あぶら	たまねぎ もやし にんじん ほうれんそう きゅうり たけのこ ねぎ しょうが にんにく	626	24.6	
26	金	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのピリからやき じゃこサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ちりめんじゃこ とうふ なると	こめ さとう ごま ごまあぶら さとう はるさめ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ	564	26.0	
29	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ごもくたまごやき ゆかりあえ とん汁	ぎゅうにゅう ごもくたまごやき ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ じゃがいも	にんじん ねぎ キャベツ もやし だいこん ごぼう こんにやく	585	22.6	
30	火	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 あつあげのかんずりそぼろあんかけ(4年~2個) わかめのすのもの めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく わかめ かまぼこ めぎすつみれ とうふ みそ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ もやし きゅうり にんじん だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	624	29.8	
31	水	まるパン	ぎゅうにゅう	セルフバーガー フィッシュフライ グリーンサラダ かぼちゃとおまめのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう たらのフライ ベーコン ミックスビーンズ とうにゅう	パン あぶら オリーブゆ いんげんまめ	キャベツ きゅうり ブロッコリー かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	611	27.9	

一食平均エネルギー：645 Kcal

たんぱく質：26.1 g

脂質：18.5 g

食塩：2.1 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

食育の日 ~日本一周 味めぐり~  
5月は九州(佐賀県)の献立です。

「シシリアンライス」は、佐賀県のご当地グルメで、昭和50年ごろに佐賀市にある喫茶店で誕生したのが始まりだとされています。ごはんの上に甘辛く炒めた肉と生野菜(給食はゆで野菜です)、マヨネーズがかかったものが基本の形になります。佐賀では家庭料理としても親しまれているそうです。