

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分
		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	Kcal	g	g	g
1	木	【食育の日こんだて(こどもの日こんだて)】 今年度の食育の日こんだては、「行事食」に注目します。「行事食」とは、季節ごとの行事やお祝いのときに、その季節にあった食材を使った特別な食事のことをいいます。 それぞれの季節に、どのような行事食があるのか、給食を食べて学びましょう。5月は「こどもの日」にちなんだこんだてです。									
		わかばごはん	牛乳	【食育の日こんだて】 あつあげのそぼろあんかけ うどのツナマヨあえ わかたけかぶとじる	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ツナ かまぼこ とうふ わかめ	こめ おおむぎ さとう こめあぶら でんぷん ごま ふ ノンエッグマヨネーズ	コーン えのきたけ しょうが うど キャベツ にんじん たけのこ ながねぎ	613	25.3	21.5	2.2
2	金	遠足(給食なし)									
7	水	【ふるさとこんだて】 今月のふるさとこんだては、三和区でとれたたけのこを「たけのこごはん」で味わいます。									
		たけのこごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 めぎすのこめこあげ ごまゆかりあえ とんじる	あぶらあげ ぎゅうにゅう めぎす ぶたにく あつあげ だいず みそ	こめ さとう こめこ こめあぶら ごま じゃがいも	にんじん たけのこ もやし キャベツ きゅうり ごぼう こんにゃく ながねぎ	590	27.2	20.0	2.0
8	木	遠足予備日(給食なし)									
9	金	まるパン	牛乳	セルフのてりやきハンバーガー リボンマカロニのサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン だいず	コッペパン でんぷん さとう マカロニ こめあぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん にんにく トマト パセリ	590	25.5	18.1	2.5
12	月	むぎごはん	牛乳	セルフのビビンバ チゲふうスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とうふ みそ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら ごま さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも	にんにく きりぼしだいこん しらたき にんじん ほうれんそう もやし にら キャベツ えのきたけ キムチ しょうが	600	26.4	15.8	2.0
13	火	ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズやき 三和産とうなのこんぶあえ しんじゃがのそぼろに	ぎゅうにゅう ちくわ こんぶ ぶたにく あつあげ だいず	こめ ごま ごまあぶら じゃがいも こめあぶら さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ	もやし にんじん とうな たまねぎ こんにゃく しょうが さやいんげん	627	23.8	19.2	1.9
14	水	ごはん	牛乳	てづくりこぎかなふりかけ あつやきたまご じゃがいものきんぴら かぶのみそしる	しらすばし かつおぶし あおのり ぎゅうにゅう たまご ツナ とうふ あぶらあげ だいず みそ	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも こめあぶら ごま	にんじん こんにゃく さやいんげん かぶ かぶのは たまねぎ	619	26.5	18.5	2.2
15	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	ごまみそたんたんめん きりぼしパンサンスー ローストポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なると みそ	ちゅうかめん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほしいいたけ メンマ にら こまつな きりぼしだいこん もやし	643	26.4	18.9	2.0
16	金	ごはん	牛乳	とりにくのてりやき ポテトサラダ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく きゅうり コーン にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ	618	23.6	21.6	1.7
19	月	ごはん	牛乳	さばのみそに たくあんあえ さわにわん	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく	こめ さとう ごま ごまあぶら はるさめ	しょうが にんじん キャベツ もやし たくあん たまねぎ えのきたけ ごぼう ながねぎ	602	27.8	17.0	1.8
20	火	むぎごはん	牛乳	ポークカレー ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき ハム	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし コーン	607	21.9	16.8	1.8
21	水	ごはん	牛乳	チキンたれカツ のりずあえ たまねぎとえのきたけのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ のり とうふ わかめ みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ こおぎこ パンこ こめあぶら さとう	にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	645	28.0	20.1	2.3
22	木	ゆでうどん	牛乳	きせつやさいのわふうじる きびなごのカリカリやき わかめのごまずあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こんぶ きびなご わかめ	ゆでうどん じゃがいも こめパンこ こめ さとう でんぷん こめあぶら ごま	にんじん たまねぎ ほしいいたけ たけのこ キャベツ しょうが もやし きゅうり コーン	595	24.4	14.9	1.7
23	金	こくとうこめこパン	牛乳	チリコンカン こんにゃくとブロッコリーのツナサラダ とうにゅうコーンチャウダー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ ウインナー しろいんげんまめ とうにゅう	こめこパン ぐろざとう こめあぶら パンこ ごま じゃがいも こめこ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ ブロッコリー サラダこんにゃく しめじ コーン パセリ	645	29.8	23.8	2.5
26	月	運動会振替休業日(給食なし)									
27	火	ごはん	牛乳	セルフのもずくそぼろどん カレーポテト あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく あつあげ みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン えのきたけ ほうれんそう	606	23.4	17.8	1.8
28	水	ごはん	牛乳	【減塩(げんえん)の日こんだて】 たらとこうやどうふのおおのりがらめ おかかあえ 相性汁(あいしょうじる)	ぎゅうにゅう こうやどうふ あおのり かつおぶし ベーコン とうにゅう みそ	こめ でんぷん こめこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも はるさめ	もやし キャベツ コーン にんじん たまねぎ ながねぎ	633	23.5	18.1	1.8
29	木	ごはん	牛乳	やさしいしゅうまい はるさめサラダ ごもくちゅうかに	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	こめ パンこ さとう こおぎこ はるさめ ごまあぶら ごま こめあぶら でんぷん	コーン にんじん たまねぎ メンマ ほうれんそう しょうが キャベツ きゅうり にんにく ほしいいたけ にら	632	24.0	19.9	1.8
30	金	ごはん	牛乳	あじのみそマヨネーズやき きりぼしだいこんのいためナムル ビーフンスープ	ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく とうふ なると	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら ごま ビーフン ごまあぶら	にんにく にんじん きりぼしだいこん キャベツ にら たまねぎ こまつな	601	27.4	17.8	1.8

一食平均エネルギー:616 Kcal たんぱく質:25.6 g 脂質:18.8 g 食塩:2.0 g

☆ 献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。