



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	豚丼	○	豚肉	米, 押麦, 砂糖	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, しろたき, 長ねぎ	863 kcal
	野菜の即席漬け				キャベツ, きゅうり, にんじん, しょうが	34.4 g
	かきたま汁		豆腐, たまご	でんぷん	にんじん, こまつな	28.3 g
	抹茶ミルクゼリー		粉寒天, 牛乳	砂糖, 黒砂糖		3.0 g
6金	中華おこわ	○	干しえび, 豚肉	米油, ごま油, もち米, 米	エリンギ, にんじん, 長ねぎ, さやいんげん	763 kcal
	春雨入り中華スープ		豚肉, 高野豆腐	米油, じゃがいも, はるさめ	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, こまつな	25.5 g
	フルーツみつ豆		粉寒天, 赤えんどう豆	砂糖, 黒砂糖	黄桃缶, みかん缶, パイン缶	19.7 g
						2.3 g
9月	麦ごまご飯	○		米, 押麦, ごま		826 kcal
	家常豆腐		豚肉, 生揚げ	米油, 砂糖, でんぷん, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, 長ねぎ, こまつな	32.1 g
	大根サラダ		赤みそ	米油, ごま油, 砂糖	きゅうり, にんじん, もやし, だいこん	29.2 g
						1.8 g
10火	ご飯	○		米		818 kcal
	福豆入り田作り		かえり煮干し, いら大豆	ごま, 三温糖, 米油		36.6 g
	ひじき入り卵焼き		鶏肉, ひじき, たまご	米油, 砂糖	玉ねぎ, にんじん	26.9 g
	切り干し大根のごまあえ		油揚げ	三温糖, ごま油, すりごま	切干しだいこん, こまつな, にんじん	2.0 g
11水	ジャージャー麺	○	豚肉, 赤みそ, 八丁みそ	むし中華めん, 米油, 砂糖, でんぷん, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, エリンギ, もやし, きゅうり, にんじん	814 kcal
	華風大根			ごま油, 砂糖	だいこん	34.1 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん缶, パイン缶, 黄桃缶	23.3 g
						3.4 g
12木	かやくご飯	○	油揚げ	米, 米油, 砂糖	ごぼう, にんじん, ぶなしめじ, さやいんげん	818 kcal
	あじの南蛮づけ		まあじ	でんぷん, 米油 (揚げ油), 砂糖	しょうが, 長ねぎ	31.7 g
	野菜のごまかけ			砂糖, ごま, すりごま	こまつな, もやし, キャベツ, にんじん	25.0 g
	味噌汁		生わかめ, 赤みそ, 白みそ	じゃがいも	だいこん, 長ねぎ	3.0 g
	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	りんご濃縮還元ジュース	
13金	ツナコーンパン	○	ツナ	コップパン, マヨネーズ	玉ねぎ, コーン, パセリ	886 kcal
	チキンのトマトシチュー		ベーコン, 鶏肉, いんげんまめ	米油, じゃがいも, 小麦粉	玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ	34.5 g
	果物				清見レモン	37.3 g
						3.3 g
16月	グリーンピースご飯	○		米	グリーンピース	879 kcal
	新じゃがのそぼろ煮		生揚げ, 豚肉, 鶏肉	じゃがいも, 米油 (揚げ油), 米油, 三温糖, でんぷん	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, ぶなしめじ, さやいんげん	29.9 g
	春キャベツとじゃこの炒め		ちりめんじゃこ	ごま油, 砂糖	キャベツ, にんじん, こまつな	28.5 g
						2.1 g
17火	ご飯	○		米		840 kcal
	豆腐のまさご揚げ		豆腐, むきえび, 鶏肉, ちりめんじゃこ, ひじき, たまご	でんぷん, 米油 (揚げ油), 砂糖	にんじん, 玉ねぎ	35.1 g
	炒りこんにやく			ごま油, 砂糖	糸こんにやく, ビーマン	25.7 g
	豚汁		豚肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ	米油, じゃがいも	ごぼう, だいこん, にんじん, 長ねぎ, こまつな	2.7 g
18水	照り焼きバーガー	○	鶏肉	ミルクパン, 砂糖, でんぷん	しょうが, キャベツ	803 kcal
	お豆のスープ		ベーコン, ひよこまめ, いんげんまめ, レンズまめ	米油, じゃがいも	セロリー, にんじん, 玉ねぎ, パセリ	35.0 g
	ココアゼリー		粉寒天, 牛乳	砂糖		29.5 g
						3.0 g
19木	きつねうどん	○	油揚げ, 鶏肉	冷凍細うどん, 砂糖	はくさい, 長ねぎ	825 kcal
	野菜のごま酢あえ			砂糖, ごま油, ごま, すりごま	キャベツ, きゅうり, にんじん, こまつな	33.4 g
	草もち		豆腐, きな粉	白玉粉, 上新粉, 砂糖	よもぎ	25.2 g
						2.9 g
20金	ミックスピラフ	○	むきえび, いか, 鶏肉	米, 米油	玉ねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, コーン, 煮ピーマン, ビーマン	801 kcal
	魚のトマトソースかけ		ホキ	小麦粉, でんぷん, 米油 (揚げ油), 米油, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, トマト, パセリ	33.5 g
	せん切りポテトサラダ			じゃがいも, 米油, 砂糖	にんじん, きゅうり	24.4 g
						2.7 g
23月	石狩ご飯	○	塩ざけ	米, ごま	さやいんげん	804 kcal
	筑前煮		鶏肉, 生揚げ	米油, じゃがいも, 砂糖	しょうが, だいこん, にんじん, こんにやく, エリンギ, 玉ねぎ, 長ねぎ	33.7 g
	しそ入りの酢の物			砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, しそ葉	25.2 g
						2.4 g
24火	スパゲッティミートソース	○	豚肉, 大豆, チーズ	スパゲティ, 米油	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, 玉ねぎ, トマト, パセリ	838 kcal
	ポテトサラダ		ツナ	じゃがいも, 米油, 砂糖	きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	34.1 g
	果物				メロン	26.8 g
						2.7 g
25水	麦ご飯	○		米, 押麦		776 kcal
	豚の生姜焼き		豚肉	砂糖, でんぷん	しょうが	27.5 g
	味噌きんぴら		鶏肉, 赤みそ	米油, 砂糖, でんぷん	ごぼう, にんじん, 糸こんにやく, さやいんげん	22.9 g
	いも団子汁		鶏肉	じゃがいも, でんぷん	だいこん, ぶなしめじ, にんじん, 長ねぎ, こまつな	2.0 g
26木	ご飯	○		米		848 kcal
	かつおのおろしソースかけ		かつお	でんぷん, 米油 (揚げ油), 砂糖	しょうが, にんにく, だいこん	36.4 g
	からしあえ			砂糖	にんじん, こまつな, もやし, キャベツ	23.8 g
	味噌汁		豆腐, 赤みそ, 白みそ	じゃがいも	長ねぎ	2.6 g
27金	ごまミルクプリン	○	牛乳, 粉寒天	練りごま, 砂糖, 生クリーム		
	ミルクパン			ミルクパン		800 kcal
	野菜のキッシュ		ハム, たまご, 牛乳, チーズ	米油, 生クリーム, 砂糖	フロコリー, 玉ねぎ	38.1 g
	ポトフ		ベーコン, 豚肉	じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, セロリー, パセリ	35.4 g
30月	ハヤシライス	○	豚肉	米, 米油, じゃがいも, 小麦粉, 砂糖	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん	822 kcal
	コーンサラダ			米油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, コーン, 玉ねぎ	26.2 g
	果物				美生柑	21.0 g
						2.4 g
31火	ご飯	○		米		728 kcal
	魚の西京焼き		ほっけ, 西京みそ		しょうが	35.1 g
	野菜の生姜あえ		大豆, 油揚げ		はくさい, にんじん, えのきたけ, しょうが	19.5 g
	むらくも汁		鶏肉, 豆腐, たまご		にんじん, 玉ねぎ, こまつな	2.3 g

～飲用牛乳はストローレス対応の紙パックになりました～  
 5月9日にストローレスの飲み方について、資料を配布します。学校では「挑戦してみよう牛乳のストローレス！！」を呼びかけます。家庭では、牛乳をコップに入れて飲みますが、学校ではSDGsの観点から牛乳パックに口をつけて飲んでほしいことにします。



学校給食摂取基準			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
830kcal	30.0g	27.7g	2.5g

★材料購入の都合により献立を変更することがあります。