



日曜	こんだてめい	おもなざいりょうと3つのぼたらし			栄養価		給食が 休み等 がある 学部・ 学年
		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	小学部 (中学生)	中学部 高学部	
		ちにくほねは 血や肉、骨や歯の もとになる	からだちよしととの 体の調子を整える	ねつちから 熱や力のもとになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)		
1 火	わかめごはん かつおフライ おかかあえ ミネストローネ プリン こどもの日給食	わかめ、かつお、かつおぶし、ベーコン、ぎゅうにゅう、なまクリーム	キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、セロリー、トマト	ごはん、あぶら、じゃがいも	667 25.8 18.4 2.7	842 29.8 21.3 3.5	白石校
2 水	こめごフォオキャ ドライカレー コールスローサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、とうふ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、コーン、ねぎ、しいたけ	パン、あぶら、さとう	571 25.9 23.4 3.1	721 32.1 28.3 4.2	
7 月	ごはん アジフライ かいそうサラダ こんさいじる	ぎゅうにゅう、アジ、わかめ、ツナ、とりにく、とうふ	キャベツ、にんじん、だいこん、れんこん、ぶなしめじ、ごぼう、ねぎ	ごはん、あぶら、ごま、さとう	579 26.3 17.3 1.8	751 32.3 20.4 2.4	
8 火	ごはん タンドリーチキン ごまあえ ABCやさいスープ ミルクゼリーブルーベリーソース お誕生日給食	ぎゅうにゅう、とりにく、ヨーグルト、ベーコン	ほうれんそう、にんじん、もやし、たまねぎ、キャベツ、セロリー、ぶなしめじ、ブルーベリー	ごはん、さとう、ごま、マカロニ	588 27.3 17.0 2.1	719 32.4 19.6 2.7	
9 水	ソースやきそば ブロッコリーサラダ すましじる	ぶたにく、ぎゅうにゅう、とうふ、うずらのたまご	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、しいたけ、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、こまつな、ぶなしめじ、ねぎ	ちゅうかめん、あぶら	571 27.3 16.9 3.7	751 34.4 20.1 4.8	白石校
10 木	ごはん かりかりあげ じゃがいものそぼろに きのこスープ オレンジ	ぎゅうにゅう、だいず、にほし、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、しいたけ、えだまめ、ほうれんそう、ぶなしめじ、えのきたけ、しいたけ、オレンジ	ごはん、でんぶん、さつまいも、あぶら、ごま、さとう、じゃがいも	630 24.5 19.1 1.7	814 30.2 22.9 2.4	
11 金	ごはん マーボー豆腐 こまつなとメンマのあえもの はるさめスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、にら、こまつな、もやし、チンゲンサイ、はくさい、たまねぎ	ごはん、さとう、でんぶん、ごまあぶら、マロニー	574 25.5 18.5 3.3	715 30.9 22.5 4.0	高等部
14 月	ごはん はるまき こまつなのごまいため てづくりにくだんごスープ	ぎゅうにゅう、なまあげ、とりにく、たまご	こまつな、にんじん、ぶなしめじ、ねぎ、たまねぎ、しいたけ、はくさい	ごはん、ごまあぶら、ごま、でんぶん	630 20.9 25.3 2.0	778 25.4 27.6 2.3	白石校
15 火	ごはん なっとう いわしのうめに アーモンドあえ とんじる	ぎゅうにゅう、なっとう、いわし、ぶたにく、とうふ、みそ	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、はくさい、こんにゃく、ごぼう、ねぎ	ごはん、アーモンド、さとう、あぶら、さといも	596 28.4 18.6 2.2	775 35.6 22.0 2.8	
16 水	まるパン ハムチーズフライ カラフルサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう、ハム、チーズ	キャベツ、きゅうり、あかピーマン、コーン、たまねぎ	パン、あぶら	648 23.0 24.9 3.1	845 29.4 31.5 4.0	白石校
17 木	ごはん あじのしおやき にくじゃが だいこんのみそじる	ぎゅうにゅう、あじ、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、しいたけ、グリーンピース、だいこん、えのきたけ、ねぎ	ごはん、あぶら、じゃがいも、さとう	563 29.1 14.5 2.5	732 36.3 16.8 3.1	
18 金	ごはん ささかまほこのいそべあげ れんこんのみそいため ふのりじる オレンジ	ぎゅうにゅう、ささかまほこ、あおのり、とりにく、みそ、ふのり、とうふ	にんじん、れんこん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、オレンジ	ごはん、こむぎこ、あぶら、さとう、ごま、ふ	563 24.1 14.9 2.6	746 33.1 17.4 3.9	
22 火	ごはん ぶたにくのアップルソースかけ ポテトサラダ なめこじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム、とうふ、みそ	りんご、きゅうり、たまねぎ、にんじん、なめこ、だいこん、はくさい、ねぎ	ごはん、さとう、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ	626 27.0 22.8 2.1	810 32.7 26.9 2.6	
23 水	ごはん さわらのこみやき からしあえ だいこんのみそじる ミルクゼリーいちごソース 高学部 試食会	ぎゅうにゅう、さわら、ささかまほこ、とうふ、あぶらあげ、みそ、ゼラチン	ねぎ、こまつな、にんじん、もやし、だいこん、えのきたけ、いちご	ごはん、ごま、ごまあぶら、さとう	602 28.5 19.3 2.3	747 35.0 22.8 3.1	小学部 中学部
24 木	みそラーメン ギョーザ ごぼうれんこんサラダ	ぶたにく、ぎゅうにゅう	たけのこ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン、ねぎ、ごぼう、れんこん、えだまめ	ちゅうかめん、あぶら、ごま	567 26.2 21.0 3.4	748 33.9 26.0 4.4	
25 金	ごはん ハヤシライス グリーンサラダ きのこスープ バナナ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまくりーム	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、ブロッコリー、キャベツ、コーン、ほうれんそう、ぶなしめじ、えのきたけ、しいたけ、バナナ	ごはん、バター、じゃがいも、あぶら	611 21.1 14.5 2.4	773 25.6 16.8 3.2	小学部 高1
28 月	ごはん まつかぜやき ツナとキャベツのあえもの ひきなじる	ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ、みそ、たまご、ツナ、わかめ、あぶらあげ、とうふ	ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、キャベツ、だいこん	ごはん、パンこ、さとう、ごま	599 30.3 21.5 2.1	778 37.9 25.7 2.8	
29 火	ごはん ぶたにくのバーベキューソース ぎんぴらごぼう チンゲンサイスープ アメリカンチェリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、さつまあげ、とうふ	りんご、たまねぎ、ごぼう、にんじん、こんにゃく、チンゲンサイ、はくさい、ねぎ、さくらんぼ	ごはん、さとう、あぶら、ごま、ごまあぶら	560 25.3 16.4 2.0	719 30.4 18.5 2.5	中3 高2-1
30 水	ツイストパン ミートボール カラフルサラダ シチュー	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく	キャベツ、きゅうり、あかピーマン、コーン、にんじん、たまねぎ、れんこん	パン、あぶら、じゃがいも	626 23.4 25.1 2.7	816 29.7 32.0 3.7	高2-2
31 木	ごはん さけのしおやき ごまあえ とんじる アセロラゼリー	ぎゅうにゅう、さけ、ぶたにく、とうふ、みそ	もやし、さやいんげん、にんじん、だいこん、はくさい、こんにゃく、ごぼう、ねぎ	ごはん、ごま、さとう、あぶら、じゃがいも	590 29.6 14.6 2.3	746 36.0 16.7 2.8	高3-1

☆ぎゅうにゅうはまいしよくつきます。

※物資の都合により、献立や食材が変更になる場合があります。予めご了承ください。

【今月の予定】

■こどもの日給食：5月1日（火）

■お誕生日給食：5月8日（火）

【給食目標】 食事の前に手洗いうがいをしよう。

【栄養目標】 食べ物に関心を持ちましょう。

裏面は給食だよりになります！
どうぞご覧ください。

