



# 5がつのよていこんだてひょう



日曜	こんだてめい	おもなざいりょうと3つのはたらき			栄養価		給食が 休み等 がある 学期・ 学年
		あかのしょくひん	きのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	
		血や肉、骨や歯になる	熱や力になる	体の調子を整える	脂質(g)	塩分(g)	
1月	ごはん とりにくのしおこうじやき ピーマンソース とんじり	ぎゅうにゅう, とりにく, ハム, ぶたにく, とうふ, みそ	ごはん, ビーフン, あぶら, さといも	キャベツ, だいずもやし, ビーマン, あかピーマン, だいこん, にんじん, こんにゃく, ごぼう, ねぎ	556 28.9 15.3 2.8	702 36.1 17.1 3.4	
2火	わかめごはん かつおカツソース わふうサラダ すましじる(ほしのふ・とうふ・こまつな) フロズンゼリー(はるか)	ぎゅうにゅう, かつお, わかめ, かまぼこ, とうふ	ごはん, あぶら, パンこ, こむぎこ, さとう, ぶ	キャベツ, とうもろこし, えだまめ, こまつな, ぶなしめじ, ねぎ	560 22.7 12.9 2.7	710 29.1 14.7 3.3	
8月	ごはん さばのしおやき ごもくまめ にくだんごスープ	ぎゅうにゅう, さば, だいず, とりにく, たまご	ごはん, さとう, あぶら	たけのこ, こんにゃく, にんじん, ごぼう, れんこん, しいたけ, だいこん, ぶなしめじ, ねぎ	573 27.2 18.4 1.7	725 33.3 21.5 2.0	
9火	ごはん とりにくのレモンソースかけ はなやさいサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう, とりにく, ウインナー	ごはん, でんぶ, あぶら, さとう, じゃがいも	レモン, プロックロー, カリフラワー, にんじん, キャベツ, たまねぎ, セロリー	560 24.1 14.3 2.4	695 28.8 16.2 2.7	
10水	やきそば ほうれんそうのしらすあえ コーンたまごスープ	ぶたにく, ぎゅうにゅう, かつおぶし, しらす, パーゴン, たまご	やきそばめん, あぶら, でんぶ	キャベツ, にんじん, もやし, ピーマン, ほうれんそう, とうもろこし, たまねぎ	558 27.8 16.7 3.5	688 34.7 19.7 3.7	
11木	ごはん ぶたにくのしょうがやき かいそうサラダ たまねぎのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, かいそう, わかめ, ツナ, とうふ, あぶらあげ, みそ	ごはん, さとう	キャベツ, にんじん, えのきたけ, たまねぎ, バナナ	624 29.3 19.0 2.4	764 35.3 22.3 2.9	白石校
12金	ごはん はるまき だいこんサラダ キムチスープ	ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく, ツナ, みそ	ごはん, こむぎこ, さとう, マロニー	だいこん, きゅうり, はくさい, にんじん, はくさい, しいたけ, にら, もやし, ねぎ	570 17.2 20.1 2.2	681 19.9 21.0 2.7	白石校
15月	ごはん・ふりかけ(いそわかめ) にくじやが キャベツとちくわのわふうあえ わかめととうふのみそしる	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ちくわ, かつおぶし, わかめ, とうふ, みそ	ごはん, あぶら, じゃがいも, さとう	にんじん, たまねぎ, こんにゃく, しいたけ, グリンピース, キャベツ, だいこん, ねぎ	524 22.8 11.2 2.8	677 29.6 12.9 3.1	白石校
16火	ごはん アジフライ ソース ほうれんそうのおかかあえ もやしじる	ぎゅうにゅう, あじ, かつおぶし, ぶたにく, みそ	ごはん, あぶら, じゃがいも, ごま, ごまあぶら	キャベツ, ほうれんそう, にんじん, たまねぎ, もやし, とうもろこし, ねぎ	560 23.3 15.2 2.2	711 28.8 17.8 2.6	
17水	よこわりまるパン てづくりハンバーグ オニオンソース カラフルサラダ ポトフ れいとうパン	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, たまご, ウインナー, だいず	パン, パンこ, さとう, あぶら, じゃがいも	たまねぎ, キャベツ, きゅうり, あかピーマン, きピーマン, とうもろこし, にんじん, かが, セロリー, バインアップル	672 28.0 25.6 2.8	858 35.9 31.4 3.4	
18木	ごはん ぶりのてりやき ひじきのいりに けんちんじる むぎごはん ポークカレー プロックローサラダ トマトスープ	ぎゅうにゅう, ぶり, ひじき, さつまあげ, だいず, とうふ	ごはん, あぶら, さとう, じゃがいも, ごまあぶら	にんじん, こんにゃく, しいたけ, こんにゃ く, だいこん, ごぼう, ねぎ	547 23.1 16.4 2.4	698 28.9 19.5 2.8	高3-1 白石校
19金	ごはん ぶたにくのみそやき かみかみサラダ すいとんじる	ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, さきいか, とりにく	ごはん, さとう, ごま, ごまあぶら, こむぎこ, こめこ	だいこん, にんじん, きゅうり, ごぼう, ねぎ	588 21.1 15.2 2.0	732 25.5 17.6 2.5	高3-2
<b>5月22日(月) 運動会 振替休業日</b>							
23火	ごはん ずぶた ナムル チンゲンサイスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ	ごはん, でんぶ, こめこ, あぶら, さとう, ごま, ごまあぶら	にんじん, たまねぎ, たけのこ, ピーマン, あかピーマン, レモン, ほうれんそう, だいずもやし, ねぎ, チンゲンサイ, はくさい, りんご	597 23.1 14.9 2.5	769 29.0 17.4 2.8	
24水	ごもくうどん チーズはんぺんフライ わふうポテトサラダ	とりにく, なた, あぶらあげ, かつおぶ し, ぎゅうにゅう, はんぺん, ハム	うどん, ばんこ, こむぎこ, あぶら, じゃがいも, マカロニ, マヨネーズ	にんじん, だいこん, ねぎ, しいたけ, こまつな, きゅうり	495 22.6 18 3.2	668 32.8 22.8 3.7	高2-1
25木	ごはん ショウロンポー にんじんシリシリサラダ マロニースープ オレンジ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, ツナ, やきぶた	ごはん, こむぎこ, マロニー	にんじん, だいずもやし, チンゲンサイ, はくさい, たまねぎ, しいたけ, オレンジ	574 19.2 87.1 1.9	749 23.4 126.5 2.6	高2-2
26金	ごはん ぶたにくのみそやき かみかみサラダ すいとんじる	ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, さきいか, とりにく	ごはん, さとう, ごま, ごまあぶら, こむぎこ, こめこ	だいこん, にんじん, きゅうり, ごぼう, ねぎ	578 27.2 15.2 2.0	732 33.4 17.6 2.5	高1-3
29月	とりごぼうピラフ げんきサラダ ABCやさいスープ キャラメルプリン	とりにく, ぎゅうにゅう, ハム, かつおぶし, パーゴン, ぎゅうにゅう, なまクリーム	ごはん, バター, あぶら, さとう, マカロニ	たまねぎ, ごぼう, マッシュルーム, にんじん, グリンピース, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, セロリー, ぶなしめじ	559 20.9 16.7 2.1	731 25.8 19.7 2.7	
30火	ごはん いわしのうめに きんぴらごぼう ひきなじる	ぎゅうにゅう, いわし, さつまあげ, あぶらあげ, とうふ	ごはん, あぶら, ごま, さとう, ごまあぶら	ごぼう, にんじん, こんにゃく, だいこん, ねぎ	526 21.4 15.6 2.1	681 26.9 19.3 2.5	高1-2
31水	ナン ドライカレー マカロニサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず, ぼろろ, だいず, ハム, パーゴン	ナン, あぶら, さとう, マカロニ, マヨネーズ	たまねぎ, ピーマン, きゅうり, にんじん, キャベツ, セロリー, ぶなしめじ	593 26.6 27.3 2.8	725 33.4 31.6 3.5	小4・5・6 中3 高1-1

※物質の都合により、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2日(火)
- お誕生日給食: 5月29日(月)



- 【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。



☺裏面は給食日よりになります！どうぞご覧ください。