



日(曜)	こんだてめい	あかいろ	きいろ	みどりいろ	栄養価	日(曜)	こんだてめい	あかいろ	きいろ	みどりいろ	栄養価
		ちやくやほねになるもの	はたらくちからやたいおんになるもの	からだのちようしをととのえるもの	上:小学生 下:中学生			ちやくやほねになるもの	はたらくちからやたいおんになるもの	からだのちようしをととのえるもの	上:小学生 下:中学生
2(月)	ひよこまめとじゃこのかきあげ ひじきのサラダ ジャム(中のみ) きつねうどん コッペパン	ぎゅうにゅうあぶらあげ ひよこまめ・ひじき わかめ・かまぼこ たまご しらすぼし(けずりぶし)	こむぎこ・パン うどん・でんぶん さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・ごぼう こまつな・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・えのきだけ・しめじ	627 812	20(金)	あまなつサラダ ラッキーにんじん みぎごはん とうふとツナのたまごやき グリーンカレー	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト とうふ・まぐろかん とりにく・たまご	むぎ・こめ じゃがいも さとう こめあぶら マヨネーズ カレールー	アスパラガス・キャベツ きゅうり・しょうが たまねぎ・にんじん にんにく・ねぎ・レタス ほうれんそう みかんジュース あまなつかん	642 799
6(金)	ごはん もやしのかふうあえ ししやものいそべあげ かしわもち たけのこのうまに	ぎゅうにゅうあぶらあげ あおのり ししやも・ちくわ たまご(にぼし)	こむぎこ・こめ じゃがいも・でんぶん さとう・アーモンド ごまあぶら こめあぶら かしわもち	こんにやく グリーンピース・キャベツ きゅうり・たけのこ にんじん・もやし ほししいたけ	650 791	23(月)	ポテトグラタン キウイフルーツ ヘルシーサラダ ファイバースープ コッペパン	ぎゅうにゅう しろいんげん・まめ ひじき・こんぶ わかめ・しらすぼし ぶたにく・ベーコン チーズ(ガラスープ)	おむぎこむぎ こむぎこ・パン パンこ・じゃがいも さとう・ごま オリーブオイル こめあぶら・バター	キャベツ・きゅうり たまねぎ・チンゲンサイ とうもろこし・にんじん パセリ・キウイフルーツ しめじ	610 755
9(月)	あげぎょうぎ かいそうサラダ くるみパン はるさめスープ	ぎゅうにゅう おから・かいそう でんぶん・わかめ ぶたにく ベーコン うすらたまご(ガラスープ)	パン ぎょうざのかわ でんぶん・マロニー さとう・くるみ ごまあぶら うすらたまご ドレッシング	キャベツ・きゅうり しょうが・たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし ミニトマト・にら にんじん・にんにく レタス・きくらげ	591 753	24(火)	さくらいちゅうがっこう ねんせい 桜井中学校3年生 「たまねぎ」をつかったリクエスト リクエスト献立	ぎゅうにゅう しろいんげん おから・ひじき アガー・えび・いかぎゆ うにく・ぶたにく ベーコン・たまご なまクリーム	パンこ・こめ さとう ごま ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ とうもろこし・にんじん パセリ	695 864
10(火)	くるみあえ あまなつかん(中のみ) むぎごはん さわらのさいきょうやき ふわふわどんぶり	ぎゅうにゅう とうふ・さわら とりにく たまご・みそ こめあぶら(にぼし)	こむぎこ・こめ でんぶん さとう くるみ こめあぶら	かんぴょう・キャベツ こまつな・しょうが にんじん・にんにく しるねぎ・ねぎ・もやし ほししいたけ	623 796	25(水)	こまつなサラダ だいずピラフ ピーマンとぶたにく わかめスープ	ぎゅうにゅう だいず・レンズまめ わかめ・まぐろかん おから・たまご ベーコン オリーブオイル ごまあぶら・バター こめあぶら(ガラスープ)	こむぎこ はるまきのかわ こめ・じゃがいも でんぶん・さとう オリーブオイル ごまあぶら・バター こめあぶら	えだまめ・キャベツ きゅうり・こまつな しょうが・たけのこ たまねぎ・とうもろこし にんじん・にんにく ねぎ・ピーマン・もやし レモン・えのきだけ	609 776
11(水)	ヨーグルト(中のみ) ごまずあえ えんどうごはん とうふとシーフードのフライ おこのみソース さわにわん	ぎゅうにゅう とうふ・えび いかすりみ ぶたにく・たまご(こんぶ) (けずりぶし)	こむぎこ・パンこ こめ・さとう・ごま こめあぶら	えんどう・キャベツ こまつな・たけのこ たまねぎ・にんじん ねぎ・もやし・きくらげ	587 812	26(木)	てりやきチキン アスパラサラダ クリームシチュー チーズパン	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく チーズ(ガラスープ)	こむぎこ・パン じゃがいも さとう こめあぶら・バター ごまドレッシング	グリーンアスパラガス キャベツ・しょうが たまねぎ・とうもろこし にんじん・パセリ・しめじ	556 765
12(木)	ホキのわかさやき ごまドレッシング コッペパン ミートスパゲティ	ぎゅうにゅう かいそう・ホキ ぎゅうにく ぶたにく	パン・スパゲティ さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	グリーンピース グリーンピースペースト きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん もやし・レタス トマトピューレ	635 804	27(金)	あかしごはん ごまネーズあえ マヨネーズ かつおのカルントあげ とうふとたけのこのスープ	ぎゅうにゅう とうふ・かつお ハム・たまご みそ(ガラスープ) (こんぶ)	こめ・でんぶん くるざとう ごま こめあぶら マヨネーズ	さやいんげん・キャベツ きゅうり・あかし しょうが・たけのこ たまねぎ・チンゲンサイ とうもろこし・にんじん	633 805
13(金)	ごしまあえ オレンジ(中のみ) ごはん じゃこのりコロケ みそしる	ぎゅうにゅう しろいんげん とうふ・からあげ のり・わかめ しらす・ハム・とりにく たまご・れんにゅう・みそ (にぼし)	こむぎこ・パンこ こめ・じゃがいも こめあぶら	キャベツ・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・ほうれんそう もやし・えのきだけ	627 804	30(月)	さけのムニエル フレンチサラダ 世界の料理(フランス) キャベツのポトフ ジャム(中のみ)	ぎゅうにゅう さけ ウインナー とりにく	こむぎこ・パン じゃがいも・さとう オリーブオイル こめあぶら・バター	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし ミニトマト・にんじん パセリ・ブロッコリー レタス・レモン・しめじ	596 777
16(月)	ステーキハンバーグ キャベツソテー コーンサラダ ケチャップ セルファン にらたまスープ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ステーキハンバーグ (ガラスープ)	パン・じゃがいも でんぶん・さとう オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にら・にんじん・レタス ほししいたけ	616 739	31(火)	ごはん はるさめサラダ かりかりがんも きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう とうふ・まぐろかん ハム・とりにく たまご みそ	こむぎこ・こめ コーンフレーク じゃがいも・やまいも はるさめ・ごま さとう・こめあぶら ごまあぶら	さやいんげん・えだまめ キャベツ・きゅうり ごぼう・しょうが きりぼしだいこん たけのこ・とうもろこし にんじん・きくらげ	688 856
17(火)	しめじのごまあえ タンゴール ごはん さばのこうみやき じゃがいものうまに	ぎゅうにゅう あつあげ・さば ちくわ・ぶたにく	こめ・じゃがいも さとう・ごま こめあぶら	こんにやく さやいんげん・キャベツ しょうが・にんじん ねぎ・ほうれんそう レモン・しめじ タンゴール	612 785	<p>5月5日は「端午の節句」</p> <p>季節ごとの行事や、特別な日の行事の時にいただく料理を「行事食」といいます。行事食には、自然の恵みに感謝し、家族の幸せや健康への願いが込められています。行事食へ理解を深め、これからも大切に受けついでいきたいものです。</p> <p>5月5日は、端午の節句です。この日は、鯉のぼりを立てたり、かぶとやよろいを飾り、柏餅やちまきを食べて祝います。給食でも6日に、「柏餅」がついていますよ!</p>					
18(水)	そらまめのしめじ アーモンドあえ たいめし せんざんき ぎょうそうめんじる 水産の日	ぎゅうにゅう とうふ・からあげ わかめ・たい かまぼこ・とりにく ぎょうそうめん (けずりぶし)	こめ・でんぶん さとう アーモンド こめあぶら	キャベツ・きゅうり ごぼう・こまつな しょうが・そらまめ たまねぎ・にんじん にんにく・ねぎ・もやし ほししいたけ・しめじ	620 816	<p>旬の食べ物を生かして健康づくり!</p> <p>旬の食べ物には、おいしいということだけでなく、その季節を元気に過ごすために役立つ栄養がたっぷり含まれています。すすんで食べましょう。</p>					
19(木)	ジャーマンパナポテ(中のみ) きなこトースト スナックエンドウ トマトスープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ きなこ・ぶたにく ベーコン (ガラスープ)	パン・じゃがいも でんぶん・さとう アーモンド こめあぶら・バター ドレッシング	スナックえんどう キャベツ・たまねぎ とうもろこし トマトジュース・にんじん パセリ・あかピーマン しめじ	724 793	<p>旬の食べ物を生かして健康づくり!</p> <p>今月の旬「たまねぎ」・・・冷え性・疲れ目予防</p>					

今月の平均摂取栄養量(小学校4年生)(中学生)
学校給食摂取基準(小学校4年生)(中学生)

エネルギー(kcal) (小)628 (中)795
たんぱく質(g) (小)25.9 (中)31.5
(小)610 (中)790 (小)24.4 (中)30.0



※ O印はスプーンのつく日です。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。