



日曜	献立名	使用食品名						栄養価 エネルギー	家庭で とってほしい食品		
		体をつくる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
八十八夜こんだて											
2月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		魚介類	854	
	チキンチキンごぼう	とりにく			ごぼう えだまめ		でんぷん さとう あぶら				
	とうふじる	とうふ あぶらあげ	こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ						
	おのちやムース			ほうれんそう	りよくちや		みずあめ				
端午の節句こんだて											
6金	ぎゅうめし ぎゅうにゅう	ぎゅうにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん	ごぼう		こめ こんにやく さとう	あぶら	種実類	785	
	かつおフライ	かつお					パンこ	あぶら			
	わかたけじる	うおそうめん	わかめ こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ たけのこ						
	かしわもち						かしわもち				
9月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		乳製品	785	
	さんまのかぼすレモンに	さんま			かぼす レモン		みずあめ でんぷん				
	きりぼしだいこんのふくめに	あぶらあげ		にんじん いんげん	きりぼしだいこん ほししいたけ		さとう				
	とりだんごじる	とりだんご	こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん						
10火	しょくパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				しょくパン		緑黄色野菜	759	
	おおむぎいりミートソース	ぶたひきにく とうふ			たまねぎ		おおむぎ パンこ さとう	あぶら			
	よくばりスープ	ベーコン いか	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい しめじ		じゃがいも	あぶら			
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ				
11水	パンパンジーサラダ	とりにく		にんじん	きゅうり キャベツ				海藻類	770	
	かんこくふうにくじゃが	ぶたにく まるてん		にんじん いんげん	たまねぎ にんにく		じゃがいも しらすだき さとう	ごま ごまあぶら			
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ				
	うのはなのいりに	とりひきにく おから あぶらあげ		にんじん いんげん	ほししいたけ		こんにやく さとう	あぶら			
12木	みそする	とうふ みそ	にほし(だし)	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう				卵類	688	
	㊤ヨーグルト		ヨーグルト								
	たかなチャーハン ぎゅうにゅう	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん たかな	たまねぎ		こめ おおむぎ	ごまあぶら			
	ごまじゃこサラダ	とりにく	しらすぼし		キャベツ きゅうり セロリー		さとう	ごま ごまあぶら			
13金	もやしシャキスープ	とりにく		にんじん ねぎ	もやし たまねぎ			あぶら	いも類	698	
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ				
	すのもの	ポークハム			キャベツ きゅうり きくらげ		はるさめ さとう				
	こうやどうふのたまごとし	とりにく たまご こうやどうふ		にんじん きぬさや	たまねぎ		じゃがいも さとう	あぶら			
16月	ナン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				ナン		種実類	713	
	キーマカレー	とりひきにく ぶたひきにく レンズまめ		にんじん ビーマン トマト	たまねぎ にんにく しょうが		あぶら	カレールウ			
	フルーツあんじん	とうにゅう			みかんかん バイカン おうとうかん パナナ		でんぷん	みずあめ			
	㊤ベビーチーズ		チーズ								
18水	まめおこわ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	グリーンピース			こめ もちこめ		その他の野菜	732	
	かつおのいそふうみ	かつお	あおのり				さとう でんぷん	あぶら			
	しんじゃがのとうにゅうみそする	あつあげ とうにゅう	にほし(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ		じゃがいも				
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ				
19木	ぶたにくとやさいのキムチいため	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ キムチ にんにく		ごま ごまあぶら		豆類	713	
	さけボールスープ	さけ たら		にんじん ちんげんさい	たまねぎ きくらげ とうもろこし		さとう でんぷん	あぶら			
	オレンジ				オレンジ						
	なめし ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	ひろしまな			こめ				
20金	ひじきのいために	だいず	ひじき	にんじん いんげん	ほししいたけ		さとう	あぶら	乳製品	716	
	ちからうどん	あぶらあげ とりにく かまぼこ	こんぶ(だし)	にんじん こまつな	しろねぎ		もち さとう				
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ				
	ナムル			にんじん こまつな	きりぼしだいこん		さとう	ごま ごまあぶら			
23月	まーぼーどうふ	とうふ ぶたひきにく あかみそ		にんじん にら	たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが		さとう でんぷん	ごまあぶら	小魚類	822	
	きなこパン ぎゅうにゅう	だいず	ぎゅうにゅう				コッパン さとう	あぶら			
	いんげんのいためもの	ベーコン		にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ			あぶら パター			
	ミネストローネ	とりにく		にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリー		マカロニ	じゃがいも			
24火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		油脂類	732	
	さばのおかか	さば かつおぶし					でんぷん				
	のりしおもやし		のり	パプリカ	もやし		さとう	ごま			
	かきたまじる	たまご とうふ	こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ		でんぷん				
ガーナこんだて											
26木	ジョロフライス ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	ビーマン にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	なす	こめ	あぶら	豆類	724	
	とりのからあげ	とりにく					でんぷん	あぶら			
	オクラのスープ	ぶたにく		にんじん オクラ	キャベツ		じゃがいも				
27金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		その他の野菜	723	
	きんぴらごぼう	ぎゅうにく		にんじん いんげん	ごぼう		こんにやく さとう	あぶら			
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	にほし(だし)	にんじん ねぎ	だいこん		じゃがいも	あぶら			
30月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		魚介類	714	
	ちぐさやき	たまご とりにく	チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ		さとう				
	アスパラのごまあえ			にんじん アスパラガス	キャベツ		さとう	ごま			
	じゃがいものそぼろに	とりひきにく		にんじん いんげん	たまねぎ ほししいたけ		じゃがいも	あぶら			
31火	コッパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				コッパン		緑黄色野菜	814	
	だいこんとみずなのサラダ	まぐろツナ			だいこん	みずな					
	さんさいスパゲッティ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しめじ たけのこ	さんさいミックス ほししいたけ	にんにく	スパゲッティ			あぶら
	㊤ごまなしフィッシュ		にほし				さとう				

5月の給食目標 朝食を食べよう

※ 休校・天候などの関係で、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。