



学校給食献立表

日	曜	こんだてめい	赤：からだのもとになる		緑：からだのちょうしをととのえる		黄：エネルギーのもとになる		エネルギー (Kcal)		
			1群 魚・肉・たまご・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 色のこい野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 こく類・いも・さとう・菓子	6群 油脂・種実類	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	小学校
1	月	遠足									
2	火	振替休日 (4月30日分)									
8	月	ごはん 牛乳 鶏肉ともやしのチャンプルー もずくスープ ミニ青りんごゼリー	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう もずく	にんじん にら	にんにく しょうが もやし たまねぎ えのきだけ	こめ あおりんごゼリー	なたねゆ ごまあぶら	630 25.4 2.1	778 31.4 2.7	
9	火	黒糖パン 牛乳 豆とソーセージのトマト煮 コールスロー	しろいんげんまめ チキンウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん	たまねぎ にんにく きゃべつ コーン	こくとうパン じゃがいも さとう	なたねゆ オリーブゆ	613 22.0 2.5	740 26.0 3.2	
10	水	中華どんぶり 牛乳 バンバンジー おさつスティック	とりにく えび うずらたまご	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ きゃべつ きゅうり	こめ むぎ さとう でんぶん おさつスティック	なたねゆ ごまあぶら ごま	643 26.5 2.0	797 32.9 2.5	
11	木	ごはん 牛乳 ホキのみそマヨ焼き たけのこの煮物 団子汁	ホキ みそ とりにく こうやどうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たけのこ こんにゃく えのきだけ だいこん	こめ さとう しらたまだんご	ノンエッグマヨネーズ なたねゆ	663 28.4 2.3	826 34.4 3.0	
12	金	ごはん 牛乳 新じゃがのそぼろ煮 昆布と春雨のあえもの	とりにく かまぼこ きんしたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ グリーンピース もやし きゅうり	こめ じゃがいも さとう はるさめ	なたねゆ ごまあぶら	603 21.7 1.5	752 26.5 1.9	
15	月	ふわふわどんぶり 牛乳 新ごぼうのサラダ まめによるこぶ	とりにく とうふ たまご だいす チキンハム	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ えだまめ ごぼう きゅうり	こめ むぎ さとう	なたねゆ ノンエッグマヨネーズ ごま	674 25.5 2.0	837 31.0 2.6	
16	火	ごはん 牛乳 高野豆腐のうま煮 鉄カルサラダ	とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん こまつな	こんにゃく だいこん きりほしだいこん	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ ごまあぶら ごま	609 20.8 1.5	760 25.3 2.0	
17	水	ごはん 牛乳 いかの抹茶香味揚げ コーンきゃべつ 根菜みそ汁	いか あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きゃべつ コーン だいこん ごぼう	こめ てんぷらこ さとう じゃがいも	だいすあぶら	649 27.3 2.1	813 34.0 2.7	
18	木	スパゲッティポロネーゼ 牛乳 春野菜のサラダ 角チーズ ロールパン	とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマトかん	たまねぎ コーン グリーンピース きゅうり きゃべつ アスパラガス	スパゲッティ さとう ロールパン (中)	オリーブゆ なたねゆ ノンエッグマヨネーズ	595 28.2 2.4	833 37.5 3.3	
19	金	たけのこごはん 牛乳 厚揚げと鶏肉の含め煮 藻塩めん汁	あぶらあげ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たけのこ えだまめ しめじ たまねぎ えのきだけ	こめ むぎ さとう もしおめん	なたねゆ	670 27.3 2.2	841 34.0 2.9	
22	月	ごはん 牛乳 親子煮 ひじきと小松菜のあえもの	とりにく こうやどうふ たまご ツナあぶらづけ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ もやし	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ ごまあぶら	625 23.1 1.7	782 28.4 2.1	
23	火	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 ホキのフライ ゆで野菜 コーンチャウダー	ホキ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	きゃべつ たまねぎ コーン クリームコーン	コッペパン ブルーベリージャム こむぎこ パンこ じゃがいも	だいすあぶら バター	686 27.8 2.7	831 34.9 3.4	
24	水	呉っ子元気ポークカレー 牛乳 カラフルサラダ	ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん あかパプリカ	たまねぎ コーン グリーンピース にんにく しょうが きゃべつ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	なたねゆ オリーブゆ	624 20.3 2.2	780 24.6 2.9	
25	木	ごはん 牛乳 野菜入りつくね 切干大根の煮物 新じゃがのみそ汁	とりにく とうふ ちくわ あぶらあげ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ しょうが きりほしだいこん だいこん しめじ	こめ パンこ でんぶん さとう じゃがいも	なたねゆ	620 25.8 2.5	775 32.0 3.2	
26	金	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮込み パンサンスー	あつあげ とりにく きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい しめじ たけのこ しょうが にんにく もやし きゅうり	こめ さとう でんぶん はるさめ	なたねゆ ごまあぶら ごま	686 26.6 1.6	863 33.0 2.1	
29	月	振替休日 (5月28日分)									
30	火	ごはん 牛乳 油淋鶏 (ユーリンチー) 藻塩野菜 中華スープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しろねぎ きゃべつ きゅうり はくさい しめじ たまねぎ	こめ でんぶん さとう	だいすあぶら ごまあぶら	576 22.6 2.0	723 29.3 2.5	
31	水	チキンライス 牛乳 ツナのサラダ たまごスープ ミニオレンジゼリー	とりにく ツナスープに ツナあぶらづけ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ グリーンピース きゃべつ コーン	こめ むぎ さとう じゃがいも パンこ オレンジゼリー	なたねゆ ノンエッグマヨネーズ	647 22.0 2.4	807 27.0 3.2	