



学校給食予定献立表



日 (曜日)	こん だて めい 献 立 名	赤色のたべもの 血や肉や 骨になるもの	黄色のたべもの ちからのもとに なるもの	緑色のたべもの からだの調子を ととのえるもの	栄養量 (小学校)	栄養量 (中学校)	日 (曜日)	こん だて めい 献 立 名	赤色のたべもの 血や肉や 骨になるもの	黄色のたべもの ちからのもとに なるもの	緑色のたべもの からだの調子を ととのえるもの	栄養量 (小学校)	栄養量 (中学校)	
					エネルギー (Kcal)	たん白質 (g)						脂肪 (g)	エネルギー (Kcal)	たん白質 (g)
6 (金)	たけのこごはん	あぶらあげ とりにく	こめ さとう	たけのこ	673	882	19 (木)	ハムラーメン	ぶたにく なんと ハム たまご	ちゅうかめん ごまあぶら	にんじん もやし ねぎ にんにく しょうが	632	856	
	牛乳	牛乳			29.8	37.5		牛乳	牛乳				23.1	31.8
	すましじる	とうふ かまぼこ			19.5	23.2		牛乳	牛乳				24.1	24.5
	かつおとじゃがいもの いためもの	かつお	じゃがいも でんぶん あぶら さとう	しょうが ピーマン パブリカ	2.4	3.0		ミルクスティック <small>(小学校のみ)</small>		パン			2.1	2.7
	かしわもち		かしわもち					かぼちゃのサラダ	牛乳	マヨネーズ	かぼちゃ にんじん きゅうり			
9 (月)	ごはん		こめ		628	788	20 (金)	ごはん		こめ		636	811	
	牛乳	牛乳			25.3	30.7		牛乳	牛乳				23.4	28.6
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	しらたき たまねぎ さやいんげん にんじん	17.5	20.4		ポークカレー	ぶたにく スキムミルク	じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンピース	18.6	22.1	
	はくさいの にびたし	あぶらあげ かつおぶし		はくさい にんじん	1.6	2.1		デザート		はちみつレモンゼリー			2.3	3.0
	なっとう	なっとう						もやしのあえもの	ハム	さとう あぶら	もやし とうもろこし			
10 (火)	ロールパン				620	790	23 (月)	ごはん		こめ		615	794	
	牛乳	牛乳			28.4	35.5		牛乳	牛乳				24.6	31.8
	とりにくの トマトに	とりにく ひよこめめ	さとう バター	たまねぎ にんじん トマト	28.9	35.9		ちゅうかスープ	やきぶた とうふ うずらたまご		にんじん ほうれんそう えのきたけ きくらげ	23.7	29.7	
	チンゲンサイのハムたま	たまご ハム	あぶら さとう	チンゲンサイ	2.3	3.0		ユーリンチー	とりにく	でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら	しょうが ねぎ	1.7	2.3	
11 (水)	パエリア	いか えび あさり	こめ むぎ あぶら オリーブオイル	たまねぎ にんじん ピーマン パブリカ マッシュルーム	629	802	24 (火)	ラスク		パン マーガリン さとう		619	792	
	牛乳	牛乳			21.9	25.7		牛乳	牛乳				23.2	28.9
	ブロッコリーの クリームスープ	ベーコン 牛乳 スキムミルク	じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ ブロッコリー にんじん クリームコーン	24.9	30.9		ポトフ	ウインナー	じゃがいも	キャベツ にんじん さやいんげん たまねぎ セロリー	27.6	34.0	
	チーズいりはんぺんフライ	チーズいりはんぺんフライ	あぶら		2.3	2.8		ブロッコリーと カリフラワーの サラダ	ハム	あぶら	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	2.3	3.0	
12 (木)	あんかけやきそば	ぶたにく いか うずらたまご	ちゅうかめん あぶら でんぶん	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ こまつな	650	811	25 (水)	ごはん		こめ		654	816	
	牛乳	牛乳			25.8	31.4		牛乳	牛乳				23.3	28.6
	ぶどうパン		パン		19.5	23.3		だいこんと トックのスープ	ぶたにく	トック ごまあぶら	だいこん にんじん ねぎ しょうが	19.4	23.3	
	しらたまいり フルーツポンチ		しらたまだんご	もも みかん パイナップル りんご	2.4	3.0		とうふとたまごの いためもの	とうふ ベーコン かつおぶし たまご	あぶら	ほうれんそう もやし にんじん	1.8	2.5	
13 (金)	ごはん		こめ		641	808	26 (木)	くだもの			バナナ			
	牛乳	牛乳			29.4	36.4		グリーンピースごはん		こめ	グリーンピース	621	788	
	もずくスープ	とりにく もずく とうふ たまご	でんぶん	にんじん たけのこ えのきたけ はねぎ	20.8	24.7		牛乳	牛乳				24.0	30.8
	マーボーもやし	ぶたにく だいず みそ	さとう でんぶん ごまあぶら	ねぎ にんじん にんにく しょうが だいずもやし ニューサーマーオレンジ	1.9	2.3		わかたけじる	とうふ わかめ かまぼこ		ほししいたけ たけのこ	18.4	22.1	
16 (月)	かしわめし	とりにく	こめ さとう	ごぼう にんじん	618	784	27 (金)	ごはん		こめ		640	811	
	牛乳	牛乳			26.3	32.5		牛乳	牛乳				26.7	32.9
	がめに	とりにく なまあげ	さといも さとう あぶら	にんじん れんこん さやいんげん こんにやく ほししいたけ	18.1	21.2		すきやきに	ぶたにく やきとうふ	ふ あぶら さとう	しらたき はくさい にんじん ねぎ	22.3	26.8	
	こまつなのからししょうゆあえ デザート	あぶらあげ	さとう	こまつな もやし いちごゼリー	2.4	3.0		ひじきの マヨネーズあえ	ツナ ひじき	さとう ごま マヨネーズ	ほうれんそう キャベツ	1.9	2.4	
17 (火)	ツナサンド	ツナ	パン じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ きゅうり	694	893	30 (月)	ごはん		こめ		625	795	
	はっこう乳	はっこう乳			29.8	38.5		牛乳	牛乳				28.3	35.0
	サーモン チャウダー	さけ 牛乳 スキムミルク	あぶら バター こむぎこ	にんじん たまねぎ パセリ	24.5	32.6		ごもくあますに	だいず ぶたにく ちくわ	あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん ピーマン	19.0	22.5	
	キャベツと アスパラガスのソテー		あぶら	キャベツ にんじん アスパラガス	2.2	2.9		にんじんじゃこソテー てづくりふりかけ	ちりめんじゃこ かつおぶし	ごまあぶら さとう ごま	にんじん しらたき	2.1	2.7	
18 (水)	ごはん		こめ		648	832	31 (火)	くるパン		パン		629	789	
	牛乳	牛乳			28.1	36.4		牛乳	牛乳				29.9	38.8
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん ねぎ キャベツ	20.2	24.4		ポテトスープ	ベーコン うずらたまご	じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな	27.7	32.4	
	あじの わふうマリネ	あじ	でんぶん あぶら さとう	たまねぎ	2.1	2.9		ホキのピザやき	ホキ チーズ	あぶら	ピーマン たまねぎ マッシュルーム	2.4	3.0	
いんげんのごまあえ	ごま さとう	さやいんげん				ゆでブロッコリー マーガリン		マーガリン	ブロッコリー					

*行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
※5月2日(月)は小学校振替休業のため、給食はありません。

<5月19日の中学校給食について>

中学校は、ソフト麺が届きます。
エネルギー量が満たされるため、ミルクスティックパンはつきませんので
ご了承ください。

..... 朝ごはんの効果

体や脳の
エネルギーになる

体温が上がる

脳の動きを活発に
する

排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

早起き

早寝

朝ごはん

★6月分の
給食費引き落とし日は、
6月6日(月)です。
残高の確認を
お願いいたします。