

日 曜	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 とともえるもの	栄養量		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 とともえるもの	栄養量		
					エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	エネルギー (Kcal)
6 (木)	たけのごはん	あぶらあげ とり	こめ さとう	たけのこ	661	804	19 (水)	うめちりごはん	しらす	こめ ごま	うめ しそ	693	826	
	牛乳	牛乳			26.2	31.5		牛乳	牛乳				26.8	31.9
	すましじる	とうふ かまぼこ		ほししいたけ ほうれんそう	17.3	20.1		えびとうふ	えび とうふ	さとう でんぶん ごまあぶら	ほししいたけ にんじん ねぎ しょうが チンゲンサイ たけのこ		13.9	15.4
	だいこんのとりみに	ぶたにく	さとう あぶら でんぶん	だいこん しょうが さやいんげん	2.6	3.4		さつまいもとこんぶのもの	こんぶ ちくわ	さつまいも さとう	にんじん		2.2	2.8
	かしわもち		かしわもち					たいやき	たいやき					
7 (金)	ごはん		こめ		652	813	20 (木)	あんかけやきそば	ぶたにく いか うずらたまご	ちゅかめん 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	689	795	
	牛乳	牛乳			23.8	29.3		牛乳	牛乳				25.7	29.9
	のっぺいじる	とり なまあげ	さといも でんぶん あぶら	だいこん こんにゃく ねぎ にんじん ごぼう	16.4	19.4		ミニぶどうパン		パン			20.1	20.5
	きびなごのからあげ くだもの	きびなご	でんぶん あぶら	しょうが バナナ	1.5	2.0		あんにとろろふり フルーツポンチ		あんにとろろふ	みかん パイン りんご		2.5	3.3
10 (月)	さけごはん	さけ	こめ ごま		661	802	21 (金)	カレーピラフ	ウィンナー	こめ むぎ あぶら バター	たまねぎ エリンギ パセリ	633	798	
	牛乳	牛乳			24.5	29.1		牛乳	牛乳				22.7	28.3
	けんちんじる	あぶらあげ とうふ	さといも あぶら	にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	13.9	15.3		コーンスープ	とり たまご	じゃがいも あぶら でんぶん	にんじん たまねぎ ほうれんそう ホールコーン	2.3	2.9	
	にまめ ヨーグルト	きんときまめ ヨーグルト	さとう		2.2	2.8		こえびとだいの からあげ	えび だいの	でんぶん あぶら				
11 (火)	ラスク		パン マーガリン さとう		665	847	24 (月)	まめごはん		こめ	グリーンピース	692	854	
	牛乳	牛乳			24.7	31.1		牛乳	牛乳				23.1	27.7
	ポークシチュー	ぶたにく いんげんまめ	じゃがいも こむぎこ バター	たまねぎ にんじん グリーンピース トマト	2.4	3.1		さわにわん	ぶたにく	あぶら	ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ	2.0	2.5	
	ほうれんそうと きのこのソテー		あぶら	ほうれんそう しめじ エリンギ ホールコーン				じゃがもちとりにくの あまからあえ	とり みそ	じゃがもち でんぶん あぶら さとう ごま	さやいんげん にんじん			
12 (水)	ごはん		こめ		659	831	25 (火)	こめころるパン		パン		635	817	
	牛乳	牛乳			26.0	32.3		はっこう乳	はっこう乳				26.1	33.5
	みそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	じゃがいも	たまねぎ	17.7	22.0		やさしいスープ	とり		キャベツ にんじん こまつな	24.5	32.4	
	あじのたつたあげ 切り干し大根の煮付け	あじ	でんぶん あぶら		2.4	3.3		こうやとうふの パンこやき	こうやとうふ 牛乳 ツナ こなチーズ	じゃがいも マヨネーズ パンこ	にんじん たまねぎ パセリ	2.4	3.2	
								ナシゴレン	えび とり	こめ むぎ あぶら さとう	たまねぎ ピーマン	628	772	
13 (木)	にくごはん	ぶたにく こんぶ	こめ むぎ あぶら さとう	にんじん ごぼう	615	801	26 (水)	めだまやき	めだまやき			628	772	
	牛乳	牛乳			25.3	33.3		ソトアヤム	とり	あぶら	にんにく しょうが キャベツ もやし トマト レモン	28.5	33.6	
	スーラータン	とり とうふ たまご	でんぶん ごまあぶら	にんじん たけのこ ほししいたけ きくらげ	2.4	3.2		アチャール		さとう	だいこん きゅうり にんじん	20.3	22.8	
	しゅうまい くだもの	しゅうまい		みしょうゴールド								2.2	2.9	
14 (金)	ごはん		こめ		698	866	27 (木)	タンメン	ぶたにく なると うずらたまご	ちゅうかめん あぶら	もやし にんじん はくさい ほししいたけ チンゲンサイ たまねぎ	631	785	
	牛乳	牛乳			23.4	28.4		牛乳	牛乳				23.5	29.8
	キーマカレー	ぶたにく スkimミルク レンズまめ	じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	20.2	23.8		ミニミルクスティックパン		パン			23.8	23.1
	ブロッコリーと キャベツのサラダ	ツナ	さとう	ブロッコリー キャベツ ホールコーン	1.7	2.2		スイートサラダ		さつまいも マヨネーズ	かぼちゃ にんじん きゅうり	1.9	1.8	
17 (月)	そばろごはん	たまご とり	こめ むぎ さとう あぶら	しょうが	620	784	28 (金)	ごはん		こめ		635	775	
	牛乳	牛乳			27.0	33.3		牛乳	牛乳				28.1	33.1
	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	2.1	2.7		ビーフンスープ	やきぶた	ビーフン	こまつな にんじん ほししいたけ たけのこ	14.5	16.5	
	だいこんと こまつなのびたし	あぶらあげ		こまつな だいこん				チキンみそカツ	チキンカツ みそ	あぶら さとう ごま		2.0	2.7	
								キャベツの ちゅうかあえ		ごまあぶら さとう	キャベツ きゅうり ホールコーン			
18 (火)	コッペパン		パン		634	785	31 (月)	なめし	ちりめんじゃこ	こめ ごま	だいこんば	603	748	
	牛乳	牛乳			22.1	26.8		牛乳	牛乳				26.5	33.1
	ミネストローネ	ベーコン いんげんまめ	あぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんにく にんじん セロリー トマト パセリ	29.0	34.4		とうふとぶたにくの スープ	とうふ ぶたにく	あぶら でんぶん	にんじん ねぎ しょうが チンゲンサイ ほししいたけ	17.1	20.7	
	キャベツのソテー	ウィンナー	あぶら	キャベツ ホールコーン	2.4	3.2		いかときゅうりの あえもの	いか	さとう あぶら	きゅうり キャベツ	1.7	2.3	
	チョコクリーム		チョコクリーム											

\*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27日の中学校給食について

中学校は、ソフト麺(袋麺)が届きます。エネルギー量が満たされるため、パン(ミニ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。

元気に1日をすごすためには、早起き、早寝の習慣をしっかりと身につけて、朝ごはんをしっかりとることが大切です。

早起き	早寝	朝ごはん
朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。	睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。	夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

**26日** 今月のオリパラ給食 《インドネシア》

- ・ナシゴレン
- ・牛乳
- ・目玉焼き
- ・ソトアヤム (鶏肉のスープ)
- ・アチャール (インドネシア風ピクルス)

★6月分の給食費引き落とし日は、6月7日(月)です。残高の確認をお願いいたします。