

給食目標：食事で生活リズムを整えよう

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1水	茶葉のかき揚げ丼 ★八十八夜給食	○	梅おかか和え すまし汁	大豆、削り節、牛乳、かつお節、豆腐	米、麦、でん粉、小麦粉、砂糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、きゅうり、はくさい、梅、しょうが、しめじ、えのきたけ、ねぎ、小松菜	602 kcal 17.9 g
2木	黒砂糖パン	○	魚のハーブパン粉焼き カレーポトフ ぶどうゼリー	牛乳、メルルーサ、ベーコン、豚肉、鶏がら	黒砂糖パン、オリーブ油、ソフトパン粉、油、じゃがいも、砂糖	レモン汁、にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、しょうが、キャベツ、ぶどうジュース	570 kcal 26.8 g
7火	山菜おこわ ★端午の節句給食	○	かつおの揚げ煮 若竹汁	豚肉、油揚げ、削り節、牛乳、かつお、豆腐、カットわかめ	米、もち米、油、砂糖、でん粉、白いりごま	にんじん、ごぼう、生ぜんまい、わらび、えのきたけ、しょうが、たけのこ	560 kcal 28.7 g
8水	ごはん 手作りおかかふりかけ	○	新じゃがいもと鶏肉の煮物 ごま和え	かつお節、牛乳、鶏肉、ささかまぼこ、削り節	米、麦、砂糖、白いりごま、サラダ油、こんにやく、じゃがいも、白ねりごま、白すりごま	にんじん、だいこん、小松菜、もやし、キャベツ	596 kcal 21.8 g
9木	ツナマヨトースト	○	コーンサラダ 具だくさん豆乳スープ	ツナ缶、ピザ用チーズ、牛乳、鶏がら、ベーコン、鶏肉、豆乳	胚芽食パン、油、マヨネーズ、砂糖、じゃがいも	たまねぎ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、しめじ、マッシュルーム缶、小松菜	553 kcal 24.8 g
10金	ゆかりごはん	○	いかのかりんと揚げ もやしの塩昆布和え さつま汁	牛乳、いか、塩昆布、削り節、鶏肉	米、揚げ油、でん粉、ごま油、油、さつまいも	ゆかり、しょうが、にんじん、もやし、きゅうり、ごぼう、だいこん、ねぎ	583 kcal 24.7 g
11土	春キャベツのクリームスパゲティ	○	コロコロサラダ くだもの(りんご)	ベーコン、鶏肉、豆乳、生クリーム、粉チーズ、牛乳	スパゲッティ、油、バター、小麦粉、砂糖	たまねぎ、にんじん、しょうが、キャベツ、マッシュルーム、きゅうり、だいこん、ホールコーン、りんご	601 kcal 22.3 g
14火	えびピラフ	○	チーズオムレツ 野菜スープ	鶏肉、むきえび、牛乳、ポークハム、鶏卵、生クリーム、ダイスチーズ、鶏がら、ベーコン	米、麦、バター、油	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、えのきたけ、ホールコーン	572 kcal 27.7 g
15水	カレーライス	○	わかめサラダ くだもの(ジュシーオレンジ)	豚肉、牛乳、カットわかめ	米、麦、サラダ油、じゃがいも、バター、小麦粉、ごま油、砂糖、白いりごま	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、きゅうり、もやし、ジュシーオレンジ	615 kcal 19.3 g
16木	ごはん	○	鶏つくね 磯和え じゃがいもと豆腐のみそ汁	牛乳、鶏肉ひき肉、豆腐、もみのり、厚削り節、削り節	米、麦、生パン粉、砂糖、でん粉、じゃがいも	しょうが、たまねぎ、にんじん、もやし、はくさい、きゅうり、えのきたけ、ねぎ	553 kcal 25.3 g
17金	いちごとチーズの2色サンド	○	こまつなサラダ ポークビーンズ	クリームチーズ、牛乳、豚肉、大豆	黒砂糖食パン、食パン、油、砂糖、じゃがいも、バター、小麦粉	いちごジャム、小松菜、もやし、にんにく、たまねぎ、にんじん、しょうが	583 kcal 23.9 g
20月	親子丼	○	いろどり和風サラダ くだもの(メロン)	削り節、鶏肉、なると、鶏卵、牛乳、干ひじき、油揚げ	米、麦、砂糖、でん粉、つきこんにやく、油	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、グリーンピース、小松菜、はくさい、ホールコーン、アンデスメロン	625 kcal 25.0 g
21火	ごはん	○	西湖豆腐 ラーパーツァイ	牛乳、豚肉、大豆、鶏がら、豆腐	米、麦、油、砂糖、でん粉	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、干しいたけ、トマト、ねぎ、ピーマン、はくさい	616 kcal 28.7 g
22水	ココアトースト	○	ツナサラダ 米粉のトマトシチュー	牛乳、ツナ缶、豚肉、レンズまめ、いんげん豆	食パン、バター、グラニュー糖、砂糖、油、じゃがいも	小松菜、キャベツ、にんじん、にんにく、たまねぎ、しょうが、ホールトマト、マッシュルーム、グリーンピース	596 kcal 23.5 g
23木	長崎ちゃんぽん ★郷土料理給食 長崎	○	浦上そばろ キャロットケーキ	豚肉、かまぼこ、鶏がら、いか、牛乳、さつま揚げ、鶏卵	油、ちゃんぽん麺、つきこんにやく、砂糖、小麦粉、バター	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、もやし、キャベツ、ごぼう、オレンジジュース	611 kcal 22.1 g
24金	玄米入りひじきごはん	○	肉じゃが もやしのごま酢和え	鶏肉、干ひじき、厚削り節、油揚げ、牛乳、豚肉、焼き竹輪		にんじん、ごぼう、干しいたけ、小松菜、たまねぎ、さやいんげん、もやし	563 kcal 21.9 g
27月	ガーリックライス ★世界の料理給食 ブラジル	○	フェジョアーダ 野菜のレモンマリネ フルーツヨーグルト	牛乳、ベーコン、豚肉、いんげん豆、プレーンヨーグルト	米、麦、バター、油、じゃがいも、砂糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、パセリ、キャベツ、ブロッコリー、レモン、黄桃、みかん、パイナップル	633 kcal 23.1 g
28火	冷やし五目うどん	○	レバーとポテトの甘辛煮	昆布、削り節、油揚げ、牛乳、鶏レバー	うどん、砂糖、油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、小松菜、ねぎ、しょうが、ねぎ、ピーマン	589 kcal 25.0 g
29水	ごはん	○	さばのみそ煮 野菜のからし和え かきたま汁	牛乳、鯖、削り節、カットわかめ、鶏卵	米、麦、三温糖、でん粉	しょうが、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、小松菜	606 kcal 28.0 g
30木	スタミナ丼	○	焼きししゃも マロニースープ	豚肉、牛乳、ししゃも、鶏肉、鶏がら	米、麦、ま油、でん粉、油、マロニー	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、キャベツ、ねぎ	573 kcal 26.0 g
31金	チキンカツサンド ★運動会応援給食	○	ABCスープ 紅白ゼリー	鶏肉胸、牛乳、豚肉、鶏がら、乳酸菌飲料	丸パン、小麦粉、生パン粉、ソフトパン粉、油、じゃがいも、アルファベットマカロニ、砂糖	キャベツ、セロリー、にんじん、たまねぎ、しょうが、アセロラジュース	614 kcal 28.4 g

献立の内容は、学校行事や食材料の都合により、変更することがあります。ご了承ください。