

5月の給食献立予定表

日	曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのちようしをととのえるもと	エネルギー kcal	給食が お休み
1	火	コッペパン 牛乳 かぼちゃクロック コーンサラダ 野菜スープ ジャム		パン クロック はるさめ	油 とりく 牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ たまねぎ コーン しめじ もやし	幼484 小635 中789	
2	水	麦ごはん 牛乳 福神漬 和風あえ ポークカレー		ごはん 麦 じゃがいも	油 ちくわ ぶたにく 牛乳 わかめ	にんじん こまつな もやし たまねぎ セロリ グリンピース	幼488 小 ー 中793	小学校
7	月	ゆかりごはん 牛乳 からあげ ほうれん草サラダ じゃが芋のみそ汁		ごはん じゃがいも	油 からあげ はム 牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう 黄ピーマン もやし ねぎ	幼466 小656 中792	
8	火	ソフト麺 牛乳 山菜うどん汁 厚焼たまご ジャーマンポテト		めん じゃがいも	油 厚焼たまご ぶたにく ワインナー	にんじん パセリ わらび ごぼう たまねぎ しいたけ ねぎ ぜんまい	幼568 小667 中857	
9	水	麦ごはん 牛乳 なっとう ふきの炒め物 もずくのみそ汁 オレンジ		ごはん 麦	油 なっとう ぶたにく 油揚げ	にんじん チンゲンサイ ふき たけのこ たまねぎ オレンジ	幼124 小669 中854	幼牛乳のみ
10	木	コッペパン 牛乳 とうふナゲット パブリカサラダ クリームスープ ジャム		パン じゃがいも	油 ドレッシング ワインナー とうふナゲット	牛乳 赤パブリカ パセリ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	幼501 小666 中829	
11	金	麦ごはん 牛乳 肉じゃがたまご巻 チンゲンサイ中華炒め もやしスープ	食育week 14~18日	ごはん はるさめ	油 たまご巻 だいず ぶたにく	にんじん チンゲンサイ ピーマン たけのこ ねぎ もやし しめじ	幼467 小 ー 中581	中学校
14	月	たけのごはん 牛乳 かつおフライ わかめサラダ さやえんどうのみそ汁	端午の節句給食	ごはん ふ	油 とりく 油揚げ 豆腐 かつおフライ	牛乳 わかめ さやえんどう たけのこ たまねぎ きゅうり もやし コーン	幼517 小627 中764	
15	火	コッペパン 牛乳 とり照焼き ごぼうと茎わかめのサラダ コンソメスープ ジャム	かみかみ給食	パン じゃがいも	ドレッシング だいず とりく	牛乳 くまわかめ にんじん ごぼう もやし たまねぎ もやし キャベツ しいたけ	幼480 小591 中 ー	中学校
16	水	わかめごはん 牛乳 ◎とふの粉の煮物 ◎自身魚の梅マヨ焼き 春雨スープ	◎和歌山県郷土食	ごはん はるさめ	油 ごま油 マヨネーズ ホキ 高野豆腐 油揚げ ぶたにく	牛乳 わかめ にんじん こまつな だいこん たまねぎ もやし	幼124 小613 中 ー	幼牛乳のみ 中学校
17	木	サンドパン 牛乳 ソースメンチカツ グリーンサラダ とうふのスープ チーズ	お誕生日おめでとう給食	パン じゃがいも	油 ドレッシング メンチカツ とうふ	牛乳 チーズ ブロッコリー にんじん ピーマン キャベツ きゅうり だいこん	幼531 小601 中756	
18	金	麦ごはん 牛乳 さばみそ煮 ☆豆腐ごはんの具 ☆芋汁	みんなで食べる国見の日 (食卓図鑑part2)☆国見 かあちゃんグループ	ごはん さといも	油 鶏肉 豆腐 さばみそ煮 ぶたにく	牛乳 にんじん グリンピース だいこん しめじ	幼518 小645 中798	
21	月	麦ごはん 牛乳 焼き肉丼の具 しゅうまい わかめのみそ汁 オレンジ		ごはん 麦 じゃがいも	油 しゅうまい ぶたにく 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ にんじん たまねぎ ごぼう しめじ ねぎ だいこん オレンジ	幼493 小663 中836	小学校
22	火	コッペパン 牛乳 ミートボール 春雨サラダ クリームスープ ピーナッツクリーム		パン	油 ピーナッツ ミートボール とりく	牛乳 にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	幼532 小651 中828	
23	水	ひじきごはん 牛乳 はるまき ナムル 中華スープ		ごはん はるまき	油 ごま油 とりく 油揚げ とうふ	牛乳 ひじき にんじん もやし きゅうり ぜんまい たまねぎ グリンピース	幼124 小638 中764	幼牛乳のみ
24	木	コッペパン 牛乳 ブロッコリーサラダ たこナゲット ミネストローネ ジャム		パン じゃがいも マカロニ	油 たこナゲット ワインナー だいず	牛乳 チーズ ブロッコリー にんじん パセリ もやし コーン キャベツ たまねぎ セロリ	幼483 小626 中797	
25	金	麦ごはん 牛乳 ツナとパブリカサラダ つぼづけ ハヤシシチュー		ごはん 麦 じゃがいも	ドレッシング 油 ツナ ぶたにく	牛乳 赤パブリカ 黄パブリカ にんじん キャベツ もやし たまねぎ セロリ マッシュルーム グリンピース	幼497 小631 中809	
28	月	麦ごはん 牛乳 マーボーードーフ たまごスープ オレンジ		ごはん 麦 じゃがいも	ごま油 油 ぶたにく とうふ はム たまご	牛乳 にんじん ねぎ しいたけ もやし オレンジ	幼466 小610 中782	
29	火	黒さとうパン 牛乳 からあげ アスパラポテトチーズ焼き もやしスープ		黒パン じゃがいも	油 とりから ワインナー ぶたにく	牛乳 チーズ にんじん アスパラガス ピーマン たまねぎ もやし しめじ	幼511 小699 中901	
30	水	麦ごはん 牛乳 豚にら丼の具 厚焼たまご キャベツのみそ汁		ごはん 麦	油 ごま油 厚焼たまご ぶたにく 油揚げ	牛乳 わかめ にら にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ もやし	幼124 小631 中791	幼牛乳のみ 小5年
31	木	コッペパン 牛乳 ハンバーグ わかめサラダ キャロットスープ ジャム		パン	油 ハンバーグ とりく	牛乳 わかめ にんじん パセリ きゅうり もやし コーン たまねぎ	幼500 小627 中796	小5年

材料の都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。

使用食材については毎日、放射性物質の測定を行っています。

【エネルギーのもと、体をつくるもと、体の調子を整えるもと】の食品

をまんべんなく食べると、健康を保ち、成長を促す食事になります。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食物繊維 g	食塩 g
小635	23.9	21.8	85.4	320	3.8	2.5
中808	28.6	24.7	118.1	350	5.2	3.4
幼500	18.9	16.8	68.0	279	3.1	2.2

おもに
エネルギーのもとになる



おもに体をつくるもとになる



おもに体の調子を整えるもとになる

