



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		
7	火	コッペパン 牛乳 かぼちゃコロッケ コーンサラダ 野菜スープ マーマレード		パン コロッケ はるさめ マーマレード	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	幼年少 牛乳のみ	
8	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124 小629 中793	幼牛乳のみ	
9	木	サンドパン 牛乳 ハンバーグ わかめサラダ キャロットスープ		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		
10	金	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 たまごスープ オレンジ	食育week 13~17日	ごはん 麦 じゃがいも	ごま油 油 ぶたにく とうふ ハム たまご	牛乳 にんじん	ねぎ ししいけ もやし オレンジ	幼466 小610 中782		
13	月	麦ごはん 牛乳 さびみそ煮 ☆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 さびみそ煮 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		
14	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 なしジャム	ドレッシング だいた とりく	牛乳 くきわかめ にんじん	ごぼう もやし たまねぎ もやし キャベツ ししいけ	幼480 小591 中ー	中学校	
15	水	たけのこごはん 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124 小627 中ー	幼牛乳のみ 中学校	
16	木	ちゅうかメン 牛乳 ポパイチーズオムレツ のり塩ポテト みそラーメンかけ汁 いちご	お誕生日おめでとう給食	ちゅうかメン じゃがいも	ごま ごま油 ぶたにく たまご	牛乳 チーズ あおのり にんじん ほうれんそう にら	キャベツ もやし ながねぎ しょうが にんにく コーン メンマ いちご	幼568 小667 中857		
17	金	麦ごはん 牛乳 かにしゅうまい ごまあえ ◎じぶ煮	◎石川県郷土食	ごはん 麦 ふ	とりく かにしゅうまい	牛乳 にんじん こまつな ほうれんそう	もやし たけのこ ししいけ	幼552 小673 中848		
20	月	麦ごはん 牛乳 とり肉のごまみそやき いとかまのおかかあえ みそ汁		ごはん 麦 じゃがいも	ごま とりく いとかまぼこ 油揚げ	牛乳 にんじん こまつな	キャベツ もやし きゅうり えのきたけ	幼518 小645 中798	小学校	
21	火	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		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 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		
22	水	麦ごはん 牛乳 なつとう ふきの炒め物 もずくのみそ汁 オレンジ		ごはん 麦	油 なつとう ぶたにく 油揚げ	牛乳 もずく 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	
23	木	黒さとうパン 牛乳 ミートボール 春雨サラダ クリームスープ		パン 黒さとう	油 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		
24	金	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		
27	月	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	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		
28	火	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 ジャム	油 たこナゲット ウインナー だいた	牛乳 チーズ 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		
29	水	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 にんじん	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124 小631 中809	幼牛乳のみ
30	木	カットコッペパン 牛乳 ウインナー キャベツとアスパラのレモンサラダ パンシキンポタージュ		パン	油 ウインナーソーセージ ベーコン	牛乳 にんじん アスパラ かぼちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ レモン マッシュルーム	幼568 小667 中857	小5年	
31	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		ごはん はるさめ	油 たまご巻 だいた ぶたにく	牛乳 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581 中799	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。

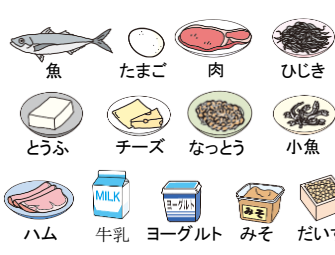
【エネルギーのもと、体をつくるもと、体の調子を整えるもと】の食品
をまんべんなく食べると、健康を保ち、成長を促す食事になります。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	食塩
kcal	g	g	g	mg	g	g
小671	24.2	20.6	86.5	320	3.8	2.5
中860	28.5	24.4	119.4	350	5.2	3.3
幼519	19.0	16.3	64.3	279	3.1	2.1

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

