

日	献立	主に熱や力になる食品 【黄色のたべもの】	主に血や肉になる食品 【赤色のたべもの】	主に体の調子を整える食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
1日 (月)	アメリカンドッグ 五目スープ	小型コッパン 揚げ油 ホットケーキミックス じゃがいも	牛乳 フランクフルト		ケチャップ ソース
2日 (火)	たけのこご飯 豚汁	精白米	牛乳 鶏肉 うすあげ 豚肉 平天 みそ	たけのこ こんにゃく にんじん 大根 玉ねぎ 青ねぎ	鶏がら うすろしょうゆ コンソメ 塩 コショウ 酒 出し昆布 削り節
8日 (月)	はたはたのから揚げ ワントンスープ	コッパン 揚げ油 ワントンの皮 油 ごま油	牛乳 はたはた(片栗粉付き) 豚ひき肉 ちくわ	キャベツ にんじん 青ねぎ 土しょうが	塩 コショウ 鶏がら 中華スープ うすろしょうゆ
9日 (火)	カレーピラフ チンゲン菜のスープ チーズ	精白米 大麦 バター 油 片栗粉	牛乳 ベーコン エビ 卵 チーズ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリンピース チンゲン菜 緑豆もやし 土しょうが しめじ にんじん 白ねぎ 玉ねぎ	カレー粉 コンソメ ソース 塩 白ワイン 鶏がら うすろしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
10日 (水)	ミートポテト キャベツと コーンのサラダ	コッパン じゃがいも 油 イタリアンドレッシング	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ コーン にんじん	ナツメグ 赤ワイン ケチャップ ソース 塩 コショウ 塩
11日 (木)	山菜ご飯 ごま風味みそ汁 みかんゼリー	精白米 もち米 油 ねりごま	牛乳 鶏肉 豆腐 うすあげ わかめ みそ	山菜ミックス にんじん ごぼう 干しいたけ 大根 小松菜 えのきたけ みかんゼリー	削り節 出し昆布 うすろしょうゆ 酒 塩 削り節
12日 (金)	さばのみそ煮 かきたま汁 味付けのり	精白米 さとう	牛乳 さば 白みそ 赤みそ かまぼこ 卵 味付けのり	土しょうが 白菜 にんじん みつば えのきたけ	酒 こいロしょうゆ 削り節 うすろしょうゆ
15日 (月)	そ う り つ き ね ん び 創 立 記 念 日				
16日 (火)	ツナ大豆ご飯 豚汁	精白米 白ごま さとう	牛乳 ツナ油漬け 大豆 豚肉 うすあげ 平天 みそ	にんじん 土しょうが 白菜 玉ねぎ にんじん しめじ 青ねぎ こんにゃく	酒 削り節 こいロしょうゆ 削り節
17日 (水)	わかめラーメン もやしのナムル	小型コッパン 中華麺 ごま油 ごま油 さとう	牛乳 焼き豚 わかめ ハム	コーン にんじん 青ねぎ 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	うすろしょうゆ みりん 削り節 中華スープ コショウ 鶏がら 塩 こいロしょうゆ 酢 七味
18日 (木)	カレーライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 じゃがいも 油 さとう	牛乳 牛肉	玉ねぎ にんじん 福神漬け りんご缶 黄桃缶 アロ缶	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
19日 (金)	さんまのかば焼き風 青菜の煮びたし みそ汁	精白米 片栗粉 揚げ油 さとう さとう じゃがいも	牛乳 さんま うすあげ みそ	小松菜 玉ねぎ 青ねぎ	こいロしょうゆ みりん 酒 こいロしょうゆ みりん 削り節 削り節
22日 (月)	キャベツのスパゲッティ ごぼうのサラダ	小型コッパン オリーブ油 スパゲッティ 香りごまドレッシング	牛乳 ベーコン	キャベツ 玉ねぎ コーン しめじ パセリ にんにく ごぼう にんじん きゅうり	塩 コンソメ コショウ うすろしょうゆ 塩
23日 (火)	豚肉のねぎ塩炒め わかめスープ	精白米 ごま油 片栗粉 油 白ごま	牛乳 豚肉 わかめ	白ねぎ にんにく 玉ねぎ 青ねぎ 緑豆もやし レモン キャベツ にんじん 青ねぎ えのきたけ	酒 塩 コショウ 鶏がら 中華スープ 削り節 うすろしょうゆ 塩 コショウ
24日 (水)	クリームシチュー オレンジポンチ	コッパン じゃがいも 油 小麦粉 バター 白花豆&白いんげん豆ペースト	牛乳 鶏肉 エビ 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん コーン グリンピース マッシュルーム みかん缶 黄桃缶 アロ缶 オレンジジュース	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ 白ワイン
25日 (木)	きんぴら いわしのつみれ汁 ふりかけ	精白米 白ごま さとう ごま油	牛乳 いわしのつみれ 豆腐 うすあげ みそ わかめふりかけ	ごぼう にんじん こんにゃく 白菜 にんじん 青ねぎ	こいロしょうゆ 削り節 削り節
26日 (金)	中華丼 にらたまスープ	精白米 ごま油 さとう 片栗粉 片栗粉	牛乳 豚肉 イカ 卵	白菜 にんじん ほうれん草 玉ねぎ 土しょうが 干しいたけ にら にんじん たけのこ 緑豆もやし	酒 中華スープ オイスターソース こいロしょうゆ 鶏がら うすろしょうゆ 酒 塩 中華スープ
29日 (月)	鶏肉のから揚げ きのこ入りスープ ミニフィッシュ	コッパン 片栗粉 揚げ油	牛乳 鶏肉 ミニフィッシュ	土しょうが 白菜 にんじん しめじ にら えのきたけ 土しょうが	うすろしょうゆ こいロしょうゆ 酒 うすろしょうゆ 鶏がら 塩 中華スープ コショウ
30日 (火)	豚肉とキャベツのみそ炒め けんちん汁 手作りふりかけ	精白米 さとう ごま油 ラード さといも 白ごま さとう 油	牛乳 豚肉 みそ うすあげ 豆腐 青のり 削り節	キャベツ にんじん ピーマン にんにく 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	こいロしょうゆ 酒 うすろしょうゆ 削り節 こいロしょうゆ みりん
31日 (水)	ジャンバラヤ スー プ	精白米 さとう 油	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 卵	玉ねぎ にんじん 土しょうが ピーマン にんにく マッシュルーム キャベツ にんじん パセリ	カレー粉 チリパウダー 塩 コショウ ケチャップ うすろしょうゆ コンソメ 鶏がら 塩 コショウ

5月の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	612	22.1	19.3	2.5	319	1.8	211	0.32	0.48	23	3.7
文科省基準	640	18~32	☆	2.5未満	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

☆学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%