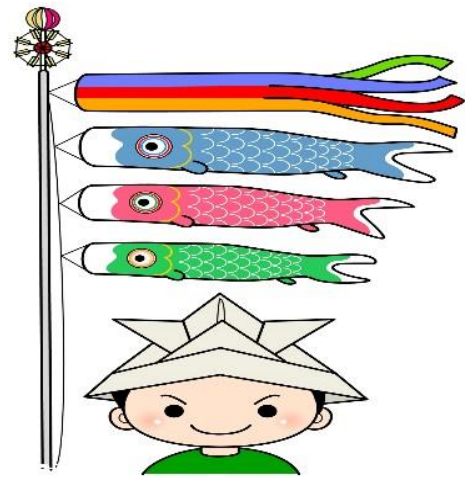




こ ん だ て ひ ょ う
献立表



はこの日	ひにち	よう日	牛乳	こ　　ん　　だ　　て　　名		おもなざいりょうとそのはたらき			栄養価 (中学年)		
				ごはん・パン・めん	おかず・デザート	ちやにくになるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー (kcal) 脂質 (g)	たんぱく質 (g) 塩分相当量 (g)	
こどもの日こんだて											
	7	火		こぎつねずし	かつおのさらさあげ　おかかあえ わかたけじる　かしわもち	かつお　とりにく　あぶらあげ たまご　とうふ　ぎゅうにゅう	こめ　あぶら ごま　かしわもち	にんじん　ほうれんそう　ねぎ たけのこ　いんげん　もやし	647 18.1	31.8 2.9	
	8	水		まっちゃあげパン 5/2は八十八夜。お茶の季節です。	にくとやさいのごまドレッシング トマトスープ	ぶたにく　ウィンナー きなこ　だいず　ぎゅうにゅう	パン　じゃがいも　マカロニ ごま　グラニューとう	トマト　にんじん　たまねぎ いんげん　しょうが　にんにく	622 24.9	25.8 2.3	
	9	木		ちゅうかどん	もずくとたまごのスープ フルーツのゼリーあえ	たまご　ぶたにく　とうふ いか　えび　ぎゅうにゅう	こめ　かたくりこ　さとう あぶら	にんじん　チンゲンサイ　キャベツ たけのこ　えのき　りんご　おうとう	669 15.0	26.2 2.2	
	10	金		ナポリタン	キャベツとウィンナーのスープ てづくりこめこのフルーツケーキ	ベーコン　ウィンナー たまご　だいず　ぎゅうにゅう	スパゲティー　こめこ じゃがいも　オリーブオイル	ほうれんそう　トマト　ピーマン とうもろこし　りんご　レモン	712 26.3	27.1 2.8	
	13	月		ごはん	いわしのうめソースかけ やさいのごまあえ　じゃがいものそぼろじる	いわし　ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　さとう ごま　かたくりこ　あぶら	にんじん　こまつな　キャベツ たまねぎ　しょうが　こんにゃく	644 19.8	25.5 2.3	
	14	火		ねぎにんにくチャーハン	はるさめサラダ　くだもの（あまなつ） かぶとうすらたまごのちゅうかスープ	うすらたまご　ナルト ベーコン　ぎゅうにゅう	こめ　はるさめ　さとう ごま　ごまあぶら	ほうれんそう　チンゲンサイ みずな　きゅうり　もやし　こねぎ	626 20.3	22.1 2.7	
	15	水		グリーンピースごはん	あつやきたまご　こぎつねあえ さわにわん	あつやきたまご　あぶらあげ いとけずり　ぎゅうにゅう	こめ　さとう ごま	こまつな　にんじん　キャベツ みずな　たけのこ　ごぼう　ねぎ	586 18.5	25.8 2.8	
	16	木		きりぼしだいこんのピビンバ	ワントンスープ やわらかあんにんどうふ	ぶたにく　とりにく　ナルト わかめ　ぎゅうにゅう	こめ　さとう ごま　ごまあぶら	ほうれんそう　チンゲンサイ だいずもやし　だいこん　パイン	646 15.3	20.8 2.0	
	17	金		カレーライス	あげごぼうのサラダ アップルシャーベット	だいず　ぶたにく ヨーグルト　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　じゃがいも あぶら　さとう	にんじん　キャベツ　もやし ごぼう　とうもろこし　パイン	712 22.6	24.0 2.6	
	20	月		こくとうパン	てづくりはるキャベツのメンチカツ やさいのソテー　こめこのクリームスープ	チーズ　ぶたにく　ベーコン スキムミルク　ぎゅうにゅう	パン　こむぎこ　こめこ パンこ　バター　オリーブオイル	パセリ　いんげん　たまねぎ キャベツ　とうもろこし　しめじ	710 23.0	30.6 3.1	
	21	火		うめゆかりごはん	さばのしおやき やさいのアーモンドあえ　ごじる	さば　ちりめんじゃこ　みそ だいず　ぎゅうにゅう	こめ　じゃがいも　ごま アーモンド　さとう	ほうれんそう　にんじん　キャベツ だいこん　ごぼう　もやし　こんにゃく	685 22.3	31.5 2.7	
	22	水		ごはん	ぶたにくとはるさめのいためもの にくだんごスープ　くだもの（かわちばんかん）	ぶたにく　つくね とうふ　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　はるさめ さとう　あぶら　ごまあぶら	にんじん　ピーマン　チンゲンサイ たけのこ　ねぎ　しょうが　えのき	611 17.1	24.4 2.4	
	23	木		ガーリックライス	ひじきとはすのマリネ ABCスープ　グレープフルーツゼリー	ぶたにく　とりにく ぎゅうにゅう	こめ　じゃがいも ごま　マカロニ　あぶら	にんじん　ほうれんそう　キャベツ れんこん　いんげん　とうもろこし	646 17.0	23.0 2.6	
	24	金		カレーうどん	うすらたまごとかくあげのにも てづくりチョコチップむしパン	とりにく　ひじき　ナルト うすらたまご　ぎゅうにゅう	うどん　こむぎこ さとう　マーガリン	こまつな　にんじん　いんげん ねぎ　ほししいたけ　こんにゃく	679 27.4	28.6 2.9	
	27	月		ソースやきそば	サンラータンふうスープ フルーツしらたま	たまご　ぶたにく とうふ　ぎゅうにゅう	ちゅうかめん　かたくりこ しらたまだんご　あぶら	キャベツ　もやし　たけのこ　ねぎ しょうが　えのき　おうとう　りんご	620 17.0	23.8 2.9	
	28	火		コッペパン ピーナッツクリーム	しろみざかなフライ　ジャーマンポテト レンズまめのスープ	ウィンナー　ベーコン　ホキ チーズ　ぎゅうにゅう	パン　じゃがいも　あぶら ピーナッツクリーム	ほうれんそう　にんじん キャベツ　たまねぎ	693 24.4	28.7 2.8	
	29	水		ごはん	こもちししゃも たけのこのにももの　とんじる	ぶたにく　とりにく　かくあげ ししゃも　みそ　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　さとう あぶら	にんじん　ごぼう　キャベツ　ねぎ れんこん　たけのこ　いんげん	600 19.2	24.5 2.3	
	30	木		プルコギのっけどん	ビーフンスープ ヨーグルト	ぶたにく　とりにく わかめ　ぎゅうにゅう	こめ　さとう ごま　ごまあぶら	にんじん　ニラ　チンゲンサイ だいずもやし　えのき　にんにく	628 16.9	24.5 2.3	
	31	金		ごはん てづくりふりかけ	にくじゃが みそつみれじる	ちりめんじゃこ　のり　みそ いわしだんご　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　じゃがいも アーモンド　ごま	こまつな　にんじん　だいこん ごぼう　しらたき　しょうが	632 16.6	26.0 2.6	
※仕入れ等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。									平均値	651 20.1	26.0 2.6

＜給食の食材について＞
*野菜や肉などは、季節や納入業者によって変わりますが、5月に使用する主な食材の産地については下記の通りです。仕入れの状況において変更になることもあります。

◎肉 豚肉（群馬県）、鶏肉（岩手県）

◎魚 いわし（千葉県）、かつお（宮崎県）、さば（ノルウェー）

◎野菜 小松菜・長葱・玉葱（流山市）

かぶ・パセリ・きゅうり・いんげん・キャベツ（千葉県）

れんこん・ピーマン・大根（茨城県）

もやし（栃木県）、 にんじん（徳島県）、 玉葱（佐賀県）

ごぼう（青森県）、 チンゲンサイ（静岡県）

しめじ、えのき（長野県）、 じゃが芋（長崎県・鹿児島県）