



5月きゅうしょくよていにていにてひょう

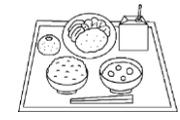
令和6年5月

家庭数

日 (曜日)	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		ちやにくをつくる	はたらくちからやたいおんになる	からだのちょうしをととのえる		
2 (木)	ぎゅうにゅう ちゅうかふうおこわ さわらのこうみソース すましじる かしわもち	ぎゅうにゅう ふたにく さわら ちらしかまぼことうふ	こめもちこめさとうあぶら でんぷんあぶらさとう かしわもち	にんじん、たけのこ、ほししいだけ、ねぎ にんにく、しょうが、ねぎ えのきだけ、こまつな、にんじん	670	31.1
7 (火)	ぎゅうにゅう ごはん タットリタン チョレギサラダ	ぎゅうにゅう とりにく、なまあげ わかめ、のり	こめ、あぶら じゃがいも、つきこんやくあぶらさとう さとう、あぶら、こま	たまねぎ、にんじん、ざやいんげん、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、こまつな、あかピーマン、にんにく	602	23.2
8 (水)	ぎゅうにゅう わかめごはん とりにくのからあげ こまあえ みそしる	ぎゅうにゅう わかめ、ちりめんじゃこ とりにく みそ、わかめ	こめ、あぶら でんぷん、こめ、あぶら さとう、こま じゃがいも	にんにく、しょうが こまつな、もやし たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ	597	25.7
9 (木)	ぎゅうにゅう ハニートースト ホキのマーマレードソース しんじゃかとスイスチャードのサラダ	ぎゅうにゅう ほき ツナ	しょくぼん、マーガリン、さとう、はちみつ でんぷん、あぶら、マーマレード じゃがいも、マヨネーズ、あぶら	にんにく だいこん、スイスチャード、きゅうり、コーン	593	23.1
10 (金)	ぎゅうにゅう ターメリックライス チリコンカン カリフローレのアーモンドサラダ	ぎゅうにゅう だいず、ふたにく	こめ、バター さとう、あぶら、じゃがいも アーモンド、さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、パセリ、トマト アスパラガス、カリフローレ、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ	589	21.7
13 (月)	ぎゅうにゅう ごはん しぜんとうふ ちゅうかあえ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ふたにく、とうふ わかめ	こめ、あぶら あぶら、でんぷん さとう、あぶら、こま	にんにく、しょうが、たまねぎ、ねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいだけ、ピーマン もやし、きゅうり、だいこん きよみオレンジ	562	24.8
14 (火)	ぎゅうにゅう ごはん さばのねぎみそやき はるキャベツのたまごスープ あさづけ	ぎゅうにゅう さば、みそ たまご	こめ、あぶら さとう でんぷん	しょうが、ねぎ ねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、ほししいだけ かぶ、きゅうり	584	26.1
15 (水)	ぎゅうにゅう わかめうどん (じこなうどん) しんじゃかとアーモンドのあまからあげ こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう わかめ、とりにく、あぶらあげ だいず わかめ	さとう じこなうどん じゃがいも、さとう、あぶら、アーモンド さとう、あぶら、こま	にんじん、えのきだけ、たけのこ、ねぎ	622	25.6
16 (木)	ぎゅうにゅう あざりとこんぶのまぜごはん ししゃもおちゃフライ とうにゅういりみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ、あざり、こんぶ ししゃもおちゃフライ ふたにく、とうふ、とうにゅう、みそ	こめ、むぎあぶら、こま あぶら さといも、あぶら	にんじん、だいこん だいこん、こまつな、ねぎ	569	21.6



5/8(水)の給食について
 5年生は管弦楽教室があります。
 食中毒予防の観点から、一部給食を変更します。(5年のみ)
 わかめごはん → おにぎり(鮭)
 みそしる → 清見オレンジ
 ※フードパックに詰めて提供します。



春野菜
 春野菜には、冬に旬を迎える根菜類などに比べて、水分が多くみずみずしいのが特徴です。寒い冬を耐え抜いて成長した春野菜は栄養をたっぷりと蓄えています。
 春野菜の苦みも大切な栄養の一部です。

日 (曜日)	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		ちやくをつく	はたらくちからやたいおんになる	からだのちょうしをととのえる		
17 (金)	ぎゅうにゅう ポークカレー (むぎごはん) かいそうサラダ かわちばんかん	ぎゅうにゅう ふたにく、チーズ	あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、しょうが、トマト、アップルソース	586	21.5
20 (月)	ぎゅうにゅう まいだけごはん かつおのしんたまねぎソース のりふでふうすましじる	ぎゅうにゅう こんぶ、とり、あぶらあげ かつおフライ とりにく、なまあげ、あさり、のり	こめ、むぎ、あぶら、さとう あぶら、さとう	まいだけ、にんじん たまねぎ、にんにく だいこん、こねぎ、にんじん、こまつな	581	28.5
21 (火)	ぎゅうにゅう ごはん チキンチキンごぼう けんちょうじる きのこいりおひだし	ぎゅうにゅう とりにく とりにく、とうふ	こめ、あぶら てんぷん、あぶら、さとう こんにゃく、さといも、あぶら	ごぼう、えだまめ だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ こまつな、にんじん、しめじ	631	27.1
22 (水)	ぎゅうにゅう ごはん アスパラとしんじゃがのたまごとし ゆかりあえ かわちばんかん	ぎゅうにゅう なまあげ、とりにく、たまご	こめ、あぶら じゃがいも、さとう、あぶら、てんぷん	しめじ、たまねぎ、にんじん、アスパラガス キャベツ、きゅうり、だいこん かわちばんかん	616	25.7
23 (木)	ぎゅうにゅう まっちゃあげパン まめとソーセージのトマトに スイスチャードのこんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ウイナー、ひよこめ、だいず	コッペパン、あぶら、さとう じゃがいも、さとう、あぶら さとう、こま、あぶら	たまねぎ、にんじん、にんにく、しめじ、ケール、トマト スイスチャード、きゅうり、だいこん、にんじん、コーン、たまねぎ	634	21.6
24 (金)	ぎゅうにゅう ケールのミートスパゲティー おんやさいのチーズあえ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ふたにく、だいず チーズ ヨーグルト	スパゲティー、あぶら さとう、こま、じゃがいも さとう	ケール、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、トマト アスパラガス、カリフラワー、ブロッコリー フルーツミックス	611	29.3
27 (月)	ぎゅうにゅう ごはん しんじゃがのにくみそソース なめだけあえ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ふたにく、みそ	こめ、あぶら じゃがいも、さやいんげん、さとう、あぶら さとう	たまねぎ、にんじん、ほししいだけ、さやいんげん こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ みかん	561	21.9
28 (火)	ぎゅうにゅう ごはん なまあげのあますに くきわかめのナムル	ぎゅうにゅう なまあげ、ふたにく くきわかめ	こめ、あぶら さとう、あぶら、じゃがいも、こんにゃく、てんぷん こま、さとう、あぶら	にんじん、たまねぎ、たけのこ、チンゲンサイ もやし、こまつな、にんにく	616	24.0
29 (水)	ぎゅうにゅう おのみちふうラーメン (ホットちゅうかめん) きびなごのかりかりフライ レモンあえ	ぎゅうにゅう ふたにく、いか、うずらたまご、ほし	あぶら、てんかす ホットちゅうかめん あぶら さとう、あぶら	もやし、きくらげ、はくさい、にんじん、たけのこ、ねぎ、にんにく こまつな、キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン	608	30.3
30 (木)	ぎゅうにゅう ちゅうかどん (むぎごはん) だいずとナッツのしゃりしゃりあげ そくせきつけ	ぎゅうにゅう ふたにく、えび、いか、うずらたまご だいず	あぶら、てんぷん こめ、むぎ、あぶら こむぎこ、アーモンド、さとう、あぶら	しょうが、はくさい、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ、ほししいだけ キャベツ、きゅうり	631	29.1
31 (金)	ぎゅうにゅう フラワーロール しんじゃがとケールのクリームに ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく、しらはなまめペースト、ほたて、チーズ、ぎゅうにゅう ひじき	フラワーロール じゃがいも、こむぎこ、バター、あぶら さとう、あぶら	スナッフえんどう、アスパラガス、たまねぎ、にんじん、ケール、しめじ きゅうり、だいこん、にんじん	546	22.1
					5がつへいきん	600 25.2

島根県の料理(5/20)

「のりふで」は海苔をたっぷりと
使った料理で、汁の中ののりを箸
で持ち上げると、のりが筆のように
なることから「のりふで」という
名前が付いたそうです。

島根県の料理

山口県の料理

山口県の料理(5/21)

「チキンチキンごぼう」は山口県
の学校給食から県内全域に広がり、
山口県民のソウルフードになった
料理です。「けんちょう」は山口
県の郷土料理として県内各地
で食べられています。行事など
の特別な日に提供されます。

広島県の料理(5/29)

広島県は瀬戸内の温暖な気候
に恵まれ、レモンの生産量は全国
一を誇ります。同じく尾道ラーメン
は鶏肉と魚介出汁の効いた広島県
発祥のラーメンです。



※ 献立表の栄養価は、中学年のものを表示してあります。 ※ 献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。