

日	曜日	しゅしょく	のみもの	おかず	あか	みどり	きいろ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
					血や肉をつくるもの	体の調子をよくするもの	カや体温になるもの				
1	水	くろパン	ぎゅうにゅう	ポークビーンズ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ウインナー,だいす,パルメザンチーズ	にんじん,たまねぎ,にんにく,しょうが,えだまめ,トマト,キャベツ,きゅうり	パン,じゃがいも,さとう,あぶら	623	27.6	24.9	2.1
こどもの日献立											
2	木	ごはん	ぎゅうにゅう	かつおフライ パックソース ごまマヨネーズあえ わかだけじる	ぎゅうにゅう,かつお,かまぼこ,とうふ,わかめ	たけのこ,ほししいたけ,こまつな,キャベツ,とうもろこし	ごはん,あぶら,ノンエッグマヨネーズ,さとう,ごま	596	25.9	20.4	2.5
7	火	とりめし	ぎゅうにゅう	ひじきサラダ いなかじる	とりにく,ぎゅうにゅう,なまあげ,ひじき,チーズ	しょうが,にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,キャベツ,きゅうり,こんにゃく	ごはん,さとう,じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ	624	24.1	20.6	2.8
8	水	ツイストパン カレーうどん	ぎゅうにゅう	だいでとチキンのサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいす,とりにく	たまねぎ,にんじん,ねぎ,キャベツ,えだまめ,きゅうり	パン,うどん,じゃがいも,あぶら,さとう,ごまあぶら	625	27.1	22.7	3.4
9	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグおろしソース ごまあえ かみなりじる	ぎゅうにゅう,とうふ,ハンバーグ	だいこん,たまねぎ,にんにく,にんじん,ごぼう,ねぎ,こまつな,もやし,こんにゃく	ごはん,さとう,じゃがいも,ごまあぶら,ごま	634	26.4	20.5	2.7
安政遠足応援献立											
10	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのうめみそかけ おひたし とおあしじる	ぎゅうにゅう,ぶたにく,あぶらあげ	うめ,かぼちゃ,なす,たまねぎ,しいたけ,ねぎ,チンゲンサイ,にんじん,もやし	ごはん,ごまあぶら	606	27.8	21.7	2.4
13	月	きなこあげパン	ぎゅうにゅう	ワントンスープ コーンサラダ	きなこ,ぎゅうにゅう,なると	にんじん,キャベツ,ねぎ,きゅうり,とうもろこし	パン,あぶら,さとう,ワントン	649	23.0	28.0	2.9
14	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ちゅうかどん(具) パンサンスー	ぎゅうにゅう,いか,えび,ぶたにく,ハム,たまご	にんじん,たまねぎ,キャベツ,チンゲンサイ,たけのこ,しょうが,にんにく,きゅうり	むぎ,ごはん,さとう,かたくりこ,あぶら,はるさめ,ごまあぶら	605	27.0	16.9	2.4
15	水	マーラーカオ みそラーメン (パックめん)	ぎゅうにゅう	だいこんサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,わかめ,なると,ツナ	にんじん,もやし,ねぎ,にら,とうもろこし,だいこん,きゅうり	マーラーカオ,ちゅうかめん,あぶら,さとう	600	24.2	22.6	2.8
16	木	なめし	ぎゅうにゅう	じゃがいものしょうがに くきわかめサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,なまあげ,くきわかめ,ツナ	にんじん,たまねぎ,いんげん,もやし,しょうが,きゅうり,キャベツ	ごはん,じゃがいも,さとう,ごまあぶら	604	24.1	18.9	3.1
17	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぶたキムチどん(具) てっこつサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,チーズ	しょうが,にんにく,ねぎ,にら,にんじん,もやし,はくさい,はくさいキムチ,こまつな,きりぼしだいこん	むぎ,ごはん,ごまあぶら,さとう,かたくりこ,ごま	594	27.7	17.7	2.4
20	月	コッペパン	ぎゅうにゅう	ミートボールのクリームに こざかなサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう,ミートボール,ちりめんじゃこ	にんじん,キャベツ,たまねぎ,とうもろこし,グリーンピース,こまつな,いちごジャム	コッペパン,ごまあぶら	608	26.1	22.8	2.9
21	火	ごはん	ジョア	ポテトコロッケ パックソース ひじきのピリッとづけ つみいれじる	ジョア,ひじき,とりにく,とうふ,にくだんご,かまぼこ	きゅうり,にんじん,キャベツ,ねぎ	ごはん,コロッケ,あぶら,さとう,ごまあぶら,ごま	600	21.8	16.5	2.6
22	水	ツイストロールパン ペペロンチーノ	ぎゅうにゅう	シーザーサラダ	ぎゅうにゅう,ベーコン,ツナ	にんにく,たまねぎ,キャベツ,しめじ,ピーマン,あかピーマン,きゅうり,にんじん	パン,スパゲティ,オリーブ油,クルトン	633	23.7	26.8	2.7
23	木	ごはん	ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 パンバンジーサラダ	ぎゅうにゅう,とうふ,ぶたにく,とりにく	にんじん,ねぎ,ピーマン,しょうが,にんにく,たけのこ,ほししいたけ,もやし,きゅうり	ごはん,さとう,かたくりこ,あぶら	615	27.4	20.2	2.2
24	金	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンカレー こんにゃくサラダ カップヨーグルト	ぎゅうにゅう,とりにく,クリーム,かいそう,ヨーグルト	たまねぎ,にんじん,しょうが,にんにく,アップルソース,こんにゃく,キャベツ,きゅうり	ごはん,じゃがいも,あぶら	617	23.8	18.4	2.9
27	月	ロールパン	ぎゅうにゅう	チキンラタトゥイユ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう,とりにく,ベーコン	たまねぎ,にんにく,ズッキーニ,なす,きピーマン,あかピーマン,トマト	パン,オリーブ油,じゃがいも,あぶら	640	26.4	28.0	2.5
28	火	ごはん	ジョア	なまあげのそぼろに ごぼうサラダ	ジョア,なまあげ,とりにく,ハム	にんじん,たまねぎ,いんげん,ほししいたけ,ごぼう,きゅうり	ごはん,さとう,かたくりこ,ごまあぶら	614	26.1	18.8	1.8
図書コラボ給食「やきそばばんばん」											
29	水	せわりコッペパン ごもくやきそば	ぎゅうにゅう	フルーツあんじん	ぎゅうにゅう,ぶたにく,いか,あおのり	キャベツ,たまねぎ,にんじん,もやし,ピーマン,たけのこ,ほししいたけ,みかん,パイナップル	パン,ちゅうかめん,あぶら,あんじょう	603	25.1	17.0	2.2
30	木	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのマーマレードソース からしあえ えのきとあぶらあげのみそじる	ぎゅうにゅう,とりにく,あぶらあげ	しょうが,えのきたけ,ねぎ,チンゲンサイ,キャベツ,もやし,マーマレード	ごはん,かたくりこ,あぶら,じゃがいも	648	25.6	22.4	2.7
31	金	はつがげんまいごはん	ぎゅうにゅう	ハヤシライス ポテトサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,クリーム,ハム	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,きゅうり	はつがげんまい,ごはん,じゃがいも,あぶら,ノンエッグマヨネーズ	683	22.8	27.3	2.4

※材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。  
 ※5月分の給食費は4月分と合わせて**5月27日(月)**に引き落としになります。

**5月の地場産物** (献立表下線の食材)  
 JA: 米、きゅうり、トマト、なす、ズッキーニ  
 秋間梅林: うめジャム



月平均	620	25.4	21.6	2.6
基準値	650	27.5	18.5	2.0

磯部小学校ホームページ  
 給食室のページもぜひご覧ください☺

