

学校給食予定献立表

よい食べ方をしよう

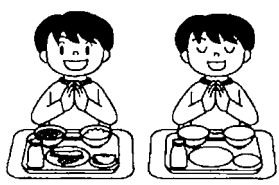
給食の前に
ていねいに
手洗いをする



よい姿勢で
食べる



「いただきます」
「ごちそうさま」の
あいさつをする



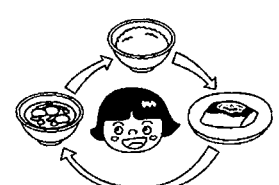
よくかんで
食べる



きれいに、こぼさ
ないように食べる



ごはん・パン・
おかずなどを
交互に食べる



水

木

金

1

即位の日

2

国民の休日

3

憲法記念日

令和

5月9日(木)

5月から、新しく元号がかわりましたね。この日は、
お祝いの想いがたくさんこめられている献立です。

◇ 令和よろシチュー

◇ ハンバーグ

◇ 紅白サラダ

◇ お祝いデザート

◇ 豆乳なかよしパン

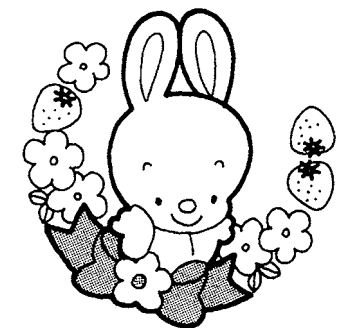
◇ 牛乳

月

火

6

振り替休日



7

こくとうコッペ

はるキャベツのスープ

ぶたにく 15 赤
キャベツ 30 赤
たまねぎ 15 赤
にんじん 10 赤
ぶなしめじ 10 赤
ホールコーン 5 赤
とんこつ 3 赤
しょうゆ 3.5 赤
ワイン 0.7 赤
しお 0.2 赤
こしょう 0.03 赤
セロリ 0.2 赤
ローリエ 0.2 赤

牛乳

1本 赤

ミンチカツ

ミンチカツ 1こ 赤
あぶら 3 赤

フルーツミックス

もも(缶) 15 緑
りんご(缶) 15 緑
みかん(缶) 10 緑きゅうり 10 緑
きりぼしだいこん 3 緑
にんじん 3 緑
しるこま 0.3 緑
けずりぶし 1 緑
しょうゆ 0.3 緑
さとう 0.7 緑
でんぶん 0.7 緑
さけ 0.7 緑

あさりのつくだに

1ぶくろ 赤

エネルギー kcal 614 たんぱく質 g 25.5 しじつ g 21.8

小学校 中学校

ミンチカツ

はるキャベツのスープ

フルーツミックス

パンのしゅるい

給食ではいろいろな種類のパンがでています。今日は黒糖が入った黒糖コッペです。

うすまきパン

なかよしパン

8

ごはん

あつあげのきのこあんかけ

ささみ 15 赤
たまねぎ 20 赤
にんじん 15 赤
ぶなしめじ 10 赤
あおなづき 10 赤
しいたけ 5 赤
えのきたけ 5 赤
しょうゆ 3 赤
さとう 2.5 赤
でんぶん 2 赤
さけ 0.7 赤

きりぼしだいこんのサラダ

きゅうり 10 緑
きりぼしだいこん 3 緑
にんじん 3 緑
しるこま 0.3 緑
けずりぶし 1 緑
しょうゆ 0.3 緑
さとう 0.7 緑
でんぶん 0.7 緑
さけ 0.7 緑

あさりのつくだに

1ぶくろ 赤

エネルギー kcal 659 たんぱく質 g 31.9 しじつ g 22.5

小学校 中学校

やきししゃも

からふとししゃも

きりぼしだいこんのサラダ

あさりのつくだに

あさり

同じように見えますが、実は貝がらのようが1つ1つちがいます。みそ汁に入れたりつくだににされるが多いです。

エネルギー kcal 742 たんぱく質 g 26.2 しじつ g 30.6

小学校 中学校

ハンバーグ

とうりゅうなかよしパン

れいわよろシチュー

こうはくサラダ

おいわいデザート

令和よろしく!

約30年続いた平成も終わりをむかえ、新しい元号がスタートしましたね。令和よろしくの気持ちをこめて、新元号お祝い献立です

エネルギー kcal 604 たんぱく質 g 25.9 しじつ g 18.6

小学校 中学校

ごはん

すきやきふに

とうふ 45 赤
きゅうりにく 25 赤
はくさい 25 赤
にんじん 20 赤
いとこにやく 15 赤
あおなづき 15 赤
しいたけ 3 赤
けずりぶし 3 赤
しょうゆ 5.5 赤
さとう 3 赤
さけ 1.2 赤
みりん 1.2 赤
ゆでしお 1.2 赤

アセロラゼリー

(中学生のみ) 1こ 黄

エネルギー kcal 622 たんぱく質 g 25.1 しじつ g 18.1

小学校 中学校

ちくわ

はるさめのすのもの

アセロラゼリー(中学生のみ)

ちくわ

さかなの身に塩やさとう、でんぶんなどをくわえて練りつぶしたものを竹の棒にぬってやいたりむしったりしてつくります。

エネルギー kcal 658 たんぱく質 g 27.4 しじつ g 27.2

小学校 中学校

ウインナー

ミルファンティ

パン粉と卵をまぜて、スープに入れます。ふわっとした卵がおいしい洋風のきだま汁です。

エネルギー kcal 574 たんぱく質 g 25.0 しじつ g 14.5

小学校 中学校

ごはん

わかたけじる

とうふ 25 赤
かまぼこ 20 赤
わかめ 0.5 赤
しんじょう 10 赤
にんじん 10 赤
みづな 3 赤
けずりぶし 3 赤
しょうゆ 0.5 赤
さとう 0.3 赤

こまつなのおひたし

キャベツ 20 緑
こまつな 10 緑
にんじん 5 緑
しょうゆ 0.3 緑
さけ 0.3 緑
みりん 1.6 緑
ゆでしお 1.2 緑

えんどうまめ

さやえんどうやグリーンピースも実は同じ植物です。さやえんどうグリーンピース→えんどうまめの順で成長します。

エネルギー kcal 664 たんぱく質 g 22.0 しじつ g 25.9

小学校 中学校

えんどうまめ

さやえんどうやグリーンピースも実は同じ植物です。さやえんどうグリーンピース→えんどうまめの順で成長します。

エネルギー kcal 654 たんぱく質 g 25.0 しじつ g 17.6

小学校 中学校

ごはん

しりとりスープ

なると 7 赤
じゃがいも 25 赤
もやし 15 赤
こまつな 15 赤
ぶたにく 10 赤
あぶら 4 赤
キャベツ 10 赤
たまねぎ 10 赤
にんじん 5 赤
ニラ 3 赤
しょうゆ 3.5 赤
さとう 1.2 赤
さけ 1 赤
でんぶん 0.1 赤

ぶたにくのまぜごはん

5月18日は「ことばの日」です。それにちなんで、今日のスープは食材の名前でりとりができます。こたえはウラをみてみよう!

エネルギー kcal 664 たんぱく質 g 22.0 しじつ g 25.9

小学校 中学校

えんどうまめ

さやえんどうやグリーンピースも実は同じ植物です。さやえんどうグリーンピース→えんどうまめの順で成長します。

エネルギー kcal 654 たんぱく質 g 25.0 しじつ g 17.6

小学校 中学校

ごはん

しりとりスープ

なると 7 赤
じゃがいも 25 赤
もやし 15 赤
こまつな 15 赤
ぶたにく 10 赤
あぶら 4 赤
キャベツ 10 赤
たまねぎ 10 赤
にんじん 5 赤
ニラ 3 赤
しょうゆ 3.5 赤
さとう 1.2 赤
さけ 1 赤
でんぶん 0.1 赤

ぶたにくのまぜごはん

5月18日は「ことばの日」です。それにちなんで、今日のスープは食材の名前でりとりができます。こたえはウラをみてみよう!

エネルギー kcal 664 たんぱく質 g 22.0 しじつ g 25.9

小学校 中学校

えんどうまめ

さやえんどうやグリーンピースも実は同じ植物です。さやえんどうグリーンピース→えんどうまめの順で成長します。

エネルギー kcal 654 たんぱく質 g 25.0 しじつ g 17.6

小学校 中学校

ごはん

しりとりスープ

なると 7 赤
じゃがいも 25 赤
もやし 15 赤
こまつな 15 赤
ぶたにく 10 赤
あぶら 4 赤
キャベツ 10 赤
たまねぎ 10 赤
にんじん 5 赤
ニラ 3 赤
しょうゆ 3.5 赤
さとう 1.2 赤
さけ 1 赤
でんぶん 0.1 赤

ぶたにくのまぜごはん

5月18日は「ことばの日」です。それにちなんで、今日のスープは食材の名前でりとりができます。こたえはウラをみてみよう!

エネルギー kcal 664 たんぱく質 g 22.0 しじつ g 25.9

小学校 中学校

えんどうまめ

さやえんどうやグリーンピースも実は同じ植物です。さやえんどうグリーンピース→えんどうまめの順で成長します。

エネルギー kcal 654 たんぱく質 g 25.0 しじつ g 17.6

小学校 中学校

ごはん

しりとりスープ

なると 7 赤
じゃがいも 25 赤
もやし 15 赤
こまつな 15 赤
ぶたにく 10 赤
あぶら 4 赤
キャベツ 10 赤
たまねぎ 10 赤
にんじん 5 赤
ニラ 3 赤
しょうゆ 3.5 赤
さとう 1.2 赤
さけ 1 赤
でんぶん 0.1 赤

ぶたにくのまぜごはん

5月18日は「ことばの日」です。それにちなんで、今日のスープは食材の名前でりとりができます。こたえはウラをみてみよう!

エネルギー kcal 664 たんぱく質 g 22.0 しじつ g 25.9

小学校 中学校

えんどうまめ

さやえんどうやグリーンピースも実は同じ植物です。さやえんどうグリーンピース→えんどうまめの順で成長します。

エネルギー kcal 654 たんぱく質 g 25.0 しじつ g 17.6

小学校 中学校

ごはん

しりとりスープ

なると 7 赤
じゃがいも 25 赤
もやし 15 赤
こまつな 15 赤
ぶたにく 10 赤
あぶら 4 赤
キャベツ 10 赤
たまねぎ 10 赤
にんじん 5 赤
ニラ 3 赤
しょうゆ 3.5 赤
さとう 1.2 赤
さけ 1 赤
でんぶん 0.1 赤

ぶたにくのまぜごはん

5月18日は「ことばの日」です。それにちなんで、今日のスープは食材の名前でりとりができます。こたえはウラをみてみよう!

エネルギー kcal 664 たんぱく質 g 22.0 しじつ g 25.9

小学校 中学校

えんどうまめ

さやえんどうやグリーンピースも実は同じ植物です。さやえんどうグリーンピース→えんどうまめの順で成長します。

エネルギー kcal 654 たんぱく質 g 25.0 しじつ g 17.6

小学校 中学校

ごはん

しりとりスープ

なると 7 赤
じゃがいも 25 赤
もやし 15 赤
こまつな 15 赤
ぶたにく 10 赤
あぶら 4 赤
キャベツ 10 赤
たまねぎ 10 赤
にんじん 5 赤
ニラ 3 赤
しょうゆ 3.5 赤
さとう 1.2 赤
さけ 1 赤
でんぶん 0.1 赤

ぶたにくのまぜごはん

5月18日は「ことばの日」です。それにちなんで、今日のスープは食材の名前でりとりができます。こたえはウラをみてみよう!

エネルギー kcal 664 たんぱく質 g 22.0 しじつ g 25.9

小学校 中学校

えんどうまめ

さやえんどうやグリーンピースも実は同じ植物です。さやえんどうグリーンピース→えんどうまめの順で成長します。

エネルギー kcal 654 たんぱく質 g 25.0 しじつ g 17.6

小学校 中学校

ごはん

しりとりスープ

なると 7 赤
じゃがいも 25 赤
もやし 15 赤
こまつな 15 赤
ぶたにく 10 赤
あぶら 4 赤
キャベツ 10 赤
たまねぎ 10 赤
にんじん 5 赤
ニラ 3 赤
しょうゆ 3.5 赤
さとう 1.2 赤
さけ 1 赤
でんぶん 0.1 赤

ぶたにくのまぜごはん

5月18日は「ことばの日」です。それにちなんで、今日のスープは食材の名前でりとりができます。こたえはウラをみてみよう!

エネルギー kcal 664 たんぱく質 g 22.0 しじつ g 25.9

小学校 中学校

えんどうまめ

さやえんどうやグリーンピースも実は同じ植物です。さやえんどうグリーンピース→えんどうまめの順で成長します。

エネルギー kcal 654 たんぱく質 g 25.0 しじつ g 17.6

小学校 中学校

ごはん

しりとりスープ

なると 7 赤
じゃがいも 25 赤
もやし 15 赤
こまつな 15 赤
ぶたにく 10 赤
あぶら 4 赤
キャベツ 10 赤
たまねぎ 10 赤
にんじん 5 赤
ニラ 3 赤
しょうゆ 3.5 赤
さとう 1.2 赤
さけ 1 赤
でんぶん 0.1 赤

ぶたにくのまぜごはん

5月18日は「ことばの日」です。それにちなんで、今日のスープは食材の名前でりとりができます。こたえはウラをみてみよう!

エネルギー kcal 664 たんぱく質 g 22.0 しじつ g 25.9

小学校 中学校

えんどうまめ

さやえんどうやグリーンピースも実は同じ植物です。さやえんどうグリーンピース→えんどうまめの順で成長します。

エネルギー kcal 654 たんぱく質 g 25.0 しじつ g 17.6

小学校 中学校

ごはん

しりとりスープ

なると 7 赤
じゃがいも 25 赤
もやし 15 赤
こまつな 15 赤
ぶたにく 10 赤
あぶら 4 赤
キャベツ 10 赤
たまねぎ 10 赤
にんじん 5 赤
ニラ 3 赤
しょうゆ 3.5 赤
さとう 1.2 赤
さけ 1 赤
でんぶん 0.1 赤

ぶたにくのまぜごはん

5月18日は「ことばの日」です。それにちなんで、今日のスープは食材の名前でりとりができます。こたえはウラをみてみよう!

エネルギー kcal 664 たんぱく質 g 22.0 しじつ g 25.9

小学校 中学校

えんどうまめ

さやえんどうやグリーンピースも実は同じ植物です。さやえんどうグリーンピース→えんどうまめの順で成長します。

エネルギー kcal 654 たんぱく質 g 25.0 しじつ g 17.6

小学校 中学校

ごはん

しりとりスープ

なると 7 赤
じゃがいも 25 赤
もやし 15 赤
こまつな 15 赤
ぶたにく 10 赤
あぶら 4 赤
キャベツ 10 赤
たまねぎ 10 赤
にんじん 5 赤
ニラ 3 赤
しょうゆ 3.5 赤
さとう 1.2 赤
さけ 1 赤
でんぶん 0.1 赤

ぶたにくのまぜごはん

5月18日は「ことばの日」です。それにちなんで、今日のスープは食材の名前でりとりができます。こたえはウラをみてみよう!

エネルギー kcal 664 たんぱく質 g 22.0 しじつ g 25.9

小学校 中学校

えんどうまめ

さやえんどうやグリーンピースも実は同じ植物です。さやえんどうグリーンピース→えんどうまめの順で成長します。

エネルギー kcal 654 たんぱく質 g 25.0 しじつ g 17.6

小学校 中学校

ごはん

しりとりスープ

なると 7 赤
じゃがいも 25 赤
もやし 15 赤
こまつな 15 赤
ぶたにく 10 赤
あぶら 4 赤
キャベツ 10 赤
たまねぎ 10 赤
にんじん 5 赤
ニラ 3 赤
しょうゆ 3.5 赤
さとう 1.2 赤
さけ 1 赤
でんぶん 0.1 赤

ぶたにくのまぜごはん

5月18日は「ことばの日」です。それにちなんで、今日のスープは食材の名前でりとりができます。こたえはウラをみてみよう!

エネルギー kcal 664 たんぱく質 g 22.0 しじつ g 25.9

小学校 中学校

えんどうまめ

さやえんどうやグリーンピースも実は同じ植物です。さやえんどうグリーンピース→えんどうまめの順で成長します。

エネルギー kcal 654 たんぱく質 g 25.0 しじつ g 17.6

小学校 中学校

ごはん

