



日	曜日	こんだて			おもなざいりょう						栄養価	
		しゅしょく	牛乳	おかず	あか	きいろ		みどり			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					ち・にく・ほね になるもの	エネルギーに なるもの	からだのちょうしをととのえるもの					
7	火	はちみつパン		ポテトのチーズソース和え ツナサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく チーズ ツナ	パン あぶら	じゃがいも さとう	たまねぎ こまつな	にんじん きゅうり	パセリ キャベツ	643	23.2
8	水	昆布ごはん		さばの塩焼き 豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こんぶ サバ とうふ	こめ さとう	あぶら じゃがいも	にんじん こまつな	さやいんげん しめじ	ながねぎ	605	27.6
9	木	春野菜の クリームスパゲッティ		キャラメルポテト ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しほはなまめ なまクリーム ひじき	スパゲッティ こむぎこ さとう	あぶら さつまいも バター	たまねぎ グリーンピース にんじん	にんじん きゅうり	キャベツ だいこん	644	21.5
10	金	麦ごはん		ジャージャン豆腐 もやしのナムル	ぎゅうにゅう なまあげ ふたにく	こめ あぶら でんぷん	むぎ さとう	ほししいたけ たけのこ にんにく	にんじん キャベツ もやし	ながねぎ しょうが きゅうり	617	25.6
広島県の郷土料理					ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ とうふ わかめ	こめ あぶら パンこ	むぎ さとう	にんじん さやいんげん こまつな	ほししいたけ だいこん えのきたけ	ごぼう ながねぎ	620	23.1
きせつのだべもの「山菜」					ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし こいわし	じごなうどん あぶら	パンこ	わらび やまうど にんじん キャベツ	みずな なめこ ながねぎ もやし	えのきたけ たけのこ しめじ こまつな	590	24.6
きせつのだべもの「新じゃがいも」					ぎゅうにゅう のり とりにく	こめ さとう あぶら ごま	むぎ じゃがいも でんぷん	にんじん しょうが もやし	たまねぎ こまつな	さやいんげん キャベツ	589	21.0
16	木	白いんげん豆の ピラフ		チキンのフレーク焼き きのこサラダ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ハム とりにく チーズ	こめ バター コーンフレーク	あぶら パンこ	にんじん グリーンピース しめじ	たまねぎ キャベツ エリンギ	マッシュルーム こまつな	625	28.7
きせつのだべもの「かつお」「たけのこ」「ふき」					ぎゅうにゅう とりにく かつお わかめ	こめ あぶら さとう	むぎ こんにやく パンこ	にんじん さやえんどう	たけのこ かわちぼんかん	ふき	606	24.7
20	月	豚玉丼 (麦ごはん)		松葉芋 ゆかり和え	ぎゅうにゅう たまご ふたにく	こめ さとう さつまいも はちみつ	むぎ でんぷん あぶら	たまねぎ さやいんげん	にんじん キャベツ	たけのこ きゅうり	629	21.0
21	火	キムチ チャーハン		ししゃもフライ わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ししゃも わかめ	こめ パンこ	あぶら でんぷん	にんじん ピーマン ながねぎ	たまねぎ こまつな コーン	キムチ えのきたけ	596	24.1
22	水	広東めん (ホット中華めん)		揚げぎょうざ ピリ辛きゅうり	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく	ちゅうかめん でんぷん さとう	あぶら ぎょうざのかわ ごま	しょうが にんじん	キャベツ きくらげ	ながねぎ きゅうり	615	22.8
23	木	黒パン		白花豆のシチュー 小松菜とじゃこのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しほはなまめ チーズ ちりめんじゃこ	パン あぶら バター	じゃがいも こむぎこ さとう	たまねぎ グリーンピース コーン	にんじん こまつな	マッシュルーム きゅうり	669	25.4
きせつのだべもの「アスパラガス」					ぎゅうにゅう ふたにく チーズ ヨーグルト	こめ あぶら こむぎこ さとう	むぎ じゃがいも バター	たまねぎ にんにく キャベツ	にんじん しょうが きゅうり	セロリ トマト アスパラガス	662	23.3
28	火	フラワー ロール		チキンピーズ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう だいず とりにく ベーコン チーズ	パン あぶら	じゃがいも さとう	たまねぎ グリーンピース きゅうり	にんじん キャベツ	にんにく コーン	641	25.9
きせつのだべもの「グリーンピース」「新玉ねぎ」					ぎゅうにゅう ホキ ふたにく とうふ	こめ さとう こんにやく	あぶら でんぷん	グリーンピース こねぎ ごぼう	にんにく だいこん ながねぎ	たまねぎ にんじん	576	24.2
30	木	麦ごはん		じゃがいもの肉みそソース なめたけ和え	ぎゅうにゅう ふたにく	こめ じゃがいも さとう	むぎ あぶら	たまねぎ さやいんげん もやし	にんじん こまつな えのきたけ	ほししいたけ キャベツ	582	21.1
31	金	麦ごはん		四川豆腐 茎わかめのナムル	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく くわわかめ	こめ あぶら でんぷん	むぎ さとう ごま	たまねぎ ほししいたけ しょうが えのきたけ	にんじん ながねぎ もやし	たけのこ にんにく きゅうり	590	23.9
5月の給食目標		正しい食方を身につけよう			基準摂取栄養量 13歳 - : 650kcal たんぱく質 : 21.1~32.5g 今月の平均摂取栄養量は、右記のとおりです。						617	24.0

*材料等の都合により、献立の一部を変更する場合がありますので、御了承ください。