

月		火		水		木		金							
こんだて	1	ごはん・牛乳 みそ汁 まぜたら五目ごはん ★かしわもち	2	コッペパン・牛乳 マカロニスープ 白身魚フライ	えいよう三色		主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず		かしわもち						
栄養価	637	21.1	17	595	27.2	31	エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比						
おかずの内容(g)	緑) キヤベツ 20 赤) 冷うすあげ 12 赤) 乾わかめ 0.3 赤) 白みそ 4	20 緑) たまねぎ 3 赤) 冷豆腐 20 赤) 赤みそ 4 削りぶし	20 赤) 冷鶏肉 20 緑) キヤベツ 7 緑) たまねぎ 1 洋風ブイヨン 0.02 塩 0.05 淡口しょうゆ 3.5 黄) 油	20 緑) ホールコーン缶 10 緑) にんじん 10 黄) マカロニ 7 黄) マカロニ	なつづく食べ物 をつくる食べ物 をのちのちの食べ物 をのちのちの食べ物 をのちのちの食べ物		・単位はg(グラム)です。 ・食品の数量は中学年の量を 示しています。 ・(冷)は冷凍品を示しています。 ・★はオープン献立です。		5月5日のこどもの日にかしわもちを食べるようになったのは、江戸時代からと言われています。柏の木は、新芽がでるまで古い葉が落ちない特性があります。そのことから「家系がたえない」「子孫繁栄」という願いをこめて、かしわもちが食べられています。						
						★予定献立は内容を一部変更する場合があります									
こんだて	8	ごはん・牛乳 マーボー豆腐 ★ナムル	9	ミニパン・牛乳 揚げパン ビーンスープ 肉団子の甘酢煮	10	ごはん・牛乳 さつまいも ★鮭のかば焼肉	11	ごはん・牛乳 じゃがいも そぼろ煮 ★和風サラダ	12	黒糖パン・牛乳 しょうゆラーメン ★鶏肉のレモンソース ソフトチーズ					
栄養価	612	29.2	26	607	23.2	36	588	28.8	26	604	23.3	24	634	29.5	32
おかずの内容(g)	赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 0.3 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 緑) 冷豆腐 75 緑) 干しいたけ 0.3 緑) 中華ブイヨン 0.5 赤) さきみそ 2 赤) しょうゆ 2.5 黄) 片栗粉 0.2	25 緑) 白ねぎ 0.5 緑) 土しょうが 30 緑) たまねぎ 5 赤) 高野豆腐 0.5 赤) 油 4 赤) 赤みそ 1 黄) 塩 1 料理酒 0.2 黄) 片栗粉	5 黄) ミニパン 2 黄) グラニュー糖	10 赤) 冷豚肉 0.5 緑) 土しょうが 4 赤) たまねぎ 1 黄) 塩 1 淡口しょうゆ 0.5 黄) 片栗粉	4 赤) 冷鶏肉 2 緑) 青ねぎ 10 緑) にんじん 10 黄) たまねぎ 3 赤) 赤みそ 削りぶし	2 赤) 冷鶏肉 1 黄) しょうゆ 1 黄) 片栗粉	2 赤) 冷鶏肉 2 緑) 青ねぎ 10 緑) にんじん 10 黄) たまねぎ 60 赤) 冷うすあげ 1 赤) 赤みそ 削りぶし	2 赤) まぐろ(油漬) 10 緑) にんじん 5 赤) 乾ひじき 4 黄) しいりすり白ごま 2 黄) しょうゆ 1.5 黄) ミックス風ドレッシング	5 赤) 冷豚肉 20 緑) にんじん 10 黄) じゃがいも 5 黄) 油 0.5 黄) 片栗粉 2.5 黄) 砂糖 4.5 黄) みりん 削りぶし	赤) 冷豚肉 15 緑) にんじん 10 緑) 緑豆やし 10 赤) 乾わかめ 0.3 黄) 冷中華麺 45 中華ブイヨン 2 みりん 0.5 塩 0.2 ごま油 0.1	赤) 冷豚肉 15 緑) にんじん 10 緑) 緑豆やし 10 赤) 乾わかめ 0.3 黄) 冷中華麺 45 中華ブイヨン 2 みりん 0.5 塩 0.2 ごま油 0.1	赤) 冷豚肉 15 緑) にんじん 10 赤) 乾わかめ 0.3 黄) 冷中華麺 45 中華ブイヨン 2 みりん 0.5 塩 0.2 ごま油 0.1	赤) 冷豚肉 15 緑) にんじん 10 赤) 乾わかめ 0.3 黄) 冷中華麺 45 中華ブイヨン 2 みりん 0.5 塩 0.2 ごま油 0.1	赤) ソフトチーズ 1袋	
こんだて	15	ごはん・牛乳 卵スープ セルフチキンライス	16	オリーフラン・牛乳 ピーンズチュー 小松菜のソテー	17	ごはん・牛乳 きざみうどん アスパラのきかけ 味のり	18	ごはん・牛乳 みそ汁 ★鱈の利休焼 切干大根の煮物	19	コッペパン・牛乳 春のポタージュ ★キャベツサラダ ミックスジャム					
栄養価	574	21.5	27	582	24.5	39	616	21.0	27	581	25.1	24	589	22.3	31
おかずの内容(g)	赤) 冷ベーコン 10 緑) にんじん 10 黄) じゃがいも 15 洋風ブイヨン 1 黄) 片栗粉 1 こしょう 0.02	25 緑) 白ねぎ 0.5 緑) 土しょうが 30 緑) たまねぎ 5 赤) 高野豆腐 0.5 赤) 油 4 赤) 赤みそ 1 黄) 塩 1 料理酒 0.2 黄) 片栗粉	5 赤) 冷豚肉 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 15 黄) じゃがいも 3 緑) トマトピューレ 1 黄) ウスターソース 0.01 塩 0.5 黄) 油	20 赤) 冷ベーコン 10 緑) にんじん 1.3 しょうゆ 0.3 黄) 油 0.3 黄) 砂糖 0.05 黄) ウスターソース 0.1 しょうゆ	20 赤) 冷鶏肉 20 緑) にんじん 1 赤) 冷うすあげ 5 淡口しょうゆ 塩 0.01 昆布	2 赤) 冷ウインター 7 緑) グリーンアスパラ 10 緑) にんじん 5 黄) たまねぎ 4 黄) 小麦粉 0.1 黄) 油	2 赤) 冷さわら しょうゆ みりん 1.5 黄) しいり白ごま	2 赤) 冷豚肉 10 緑) 青ねぎ 10 黄) じゃがいも 3 赤) 冷豆腐 7 赤) 白みそ 削りぶし	赤) 冷ベーコン 8 緑) にんじん 5 しょうゆ 2 黄) ミックスジャム 1袋						
こんだて	22	ごはん・牛乳 関東煮 もやしとにらのソテー	23	コッペパン・牛乳 ミルクスープバゲティ ★豆腐ハンバーグの ケチャップソース	24	ごはん・牛乳 豚汁 ★焼鯖 うの花	25	ごはん・牛乳 トック ★鶏肉の野菜あんかけ	26	コッペパン・牛乳 ミネストローネ コロケ ヨーグルト					
栄養価	606	24.2	29	701	29.6	35	632	31.0	29	624	25.6	25	707	26.0	32
おかずの内容(g)	赤) 冷鶏肉 20 こんにゃく 10 赤) 焼ちわわ 20 黄) 砂糖 1.5 しょうゆ 4.5	20 赤) うずら卵缶 60 黄) じゃがいも 20 緑) 冷厚揚げ 0.5 黄) 片栗粉 削りぶし	20 赤) 冷鶏肉 20 緑) キヤベツ 20 緑) にんじん 25 赤) 牛乳 1 洋風ブイヨン 1.5 黄) 塩 0.02 しょうゆ	3 赤) 冷豆腐 10 緑) にんじん 1.3 しょうゆ 0.3 黄) 油 0.3 黄) 砂糖 0.05 黄) ウスターソース 0.1 しょうゆ	3 赤) 冷鶏肉 10 緑) にんじん 30 黄) じゃがいも 40 赤) 赤みそ 削りぶし	2 赤) 冷さわら しょうゆ みりん 1.5 黄) しいり白ごま	2 赤) 冷さわら しょうゆ みりん 1.5 黄) しいり白ごま	2 赤) 冷豚肉 10 緑) 青ねぎ 10 黄) じゃがいも 3 赤) 冷豆腐 7 赤) 白みそ 削りぶし	赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 7 黄) 油 0.3 黄) 砂糖 1.5 黄) 片栗粉 0.3						
こんだて	29	ごはん・牛乳 ポークカレーライス ★豆とひじきのサラダ	30	コッペパン・牛乳 小松菜担々麺 ★ごぼうサラダ	31	ごはん・牛乳 だんご汁 いわしの南蛮漬け	 <p>~旬の食べもの~ 【グリーンアスパラ】</p>  <p>アスパラガスは、4~6月ごろが旬の野菜です。アスパラガスには緑色が鮮やかなグリーンアスパラガスや、土をかぶせて日光に当てずに栽培した白いホワイトアスパラガスがあります。アスパラガスから発見されたアスパラギン酸という栄養は疲労回復によいとされています。</p>								
栄養価	617	22.1	27	591	24.6	31	597	22.2	27						
おかずの内容(g)	赤) 冷豚肉 20 緑) たまねぎ 5 黄) カレールウ 13 ウスターソース 1 こしょう 0.02	20 緑) にんじん 50 黄) じゃがいも 20 緑) トマトケチャップ 1 塩 0.01 黄) 油	20 赤) 冷豚肉 15 緑) 小松菜 40 緑) にんにく 10 緑) にんじん 0.3 黄) 干しいたけ 0.5 黄) 中華ブイヨン 1 赤) 赤みそ 0.5 しょうゆ 1 料理酒 0.5 黄) あたりごま 1 黄) 砂糖 0.5 塩 0.02 しょうゆ	3 赤) 冷豆腐 10 緑) にんじん 5 黄) トマトケチャップ 0.5 黄) 砂糖	20 赤) 冷豚肉 10 緑) 小松菜 0.5 緑) 青ねぎ 20 赤) 冷うすあげ 40 赤) 赤みそ 削りぶし	2 赤) 冷さわら しょうゆ みりん 1.5 黄) しいり白ごま	2 赤) 冷さわら しょうゆ みりん 1.5 黄) しいり白ごま	2 赤) 冷豚肉 10 緑) 青ねぎ 10 赤) 焼ちわわ 2 黄) 油 0.2 赤) 乾わかめ 1.5 黄) 砂糖 削りぶし	2 赤) 冷豚肉 10 緑) 青ねぎ 10 黄) じゃがいも 3 赤) 冷豆腐 7 赤) 白みそ 削りぶし	赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 7 黄) 油 0.3 黄) 砂糖 1.5 黄) 片栗粉 0.3					

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質エネルギー(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
5月平均	615	25.1	29	323	82	2.7	2.6	214	0.35	0.48	18	2.26	4.9
文部科学省基準	650	21~32.5	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00未満	4.5以上

※栄養価は「日本食品成分表2020年版(八訂)」に基づき算出しています