



日付	はいぜん図	こんだて名	食 材 名	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 (金)	 オレンジ ぎゅうにゅう ブルコギどん わかめスープ	ブルコギどん	米 麦 豚肉 三温糖 にんにく ねぎ しょうゆ こしょう コチュジャン 清酒 ごま油 こめ油 玉ねぎ にんじん 干しいたけ もやし にら 塩	596	23.5
		わかめスープ	鶏がら 鶏肉 わかめ にんじん キャベツ 塩 こしょう 清酒 しょうゆ ねぎ ごま油		
		オレンジ	オレンジ		
7 (木)	 ゴマだしだんご ぎゅうにゅう かぶときゅうりのつけもの ちゅうかおこわ はるまき	ちゅうかおこわ	米 豚肉 にんじん 干しいたけ たけのこ みりん しょうゆ 清酒 塩 小松菜 こめ油 ごま油	752	24.1
		はるまき	春巻きの皮 ごま油 豚肉 鶏肉 しょうが 清酒 干しいたけ もやし にら はるさめ こしょう 塩 しょうゆ でん粉 なたね油		
		かぶときゅうりの	かぶ きゅうり 塩		
		ごまだれだんご	白玉もち 黒ごま しょうゆ 上白糖 みそ		
8 (金)	 キャロットケーキ ぎゅうにゅう アスパラとキャベツ ペペロンチーノ ゴマドレサラダ	アスパラとキャベツのペペロンチーノ	オリーブオイル こめ油 にんにく とうがらし スパゲッティ ベーコン 白ワイン アスパラガス キャベツ エリンギ にんじん 塩 こしょう しょうゆ パセリ	649	24.2
		ゴマドレサラダ	にんじん キャベツ きゅうり コーン こめ油 穀物酢 塩 こしょう しょうゆ 白ごま		
		キャロットケーキ	米粉 ベーキングパウダー サラダ油 三温糖 はちみつ たまご にんじん 豆乳		
11 (月)	 ほうれんそうの マカロニグラタン ぎゅうにゅう はちみつパン やさいスープ	はちみつパン	はちみつパン	633	27.0
		やさいスープ	鶏がら 玉ねぎ 鶏肉 白ワイン にんじん マッシュルーム コーン キャベツ 塩 こしょう しょうゆ 小松菜		
		ほうれんそうのマカロニグラタン	パンネ たまねぎ 鶏肉 ほうれん草 サラダ油 塩 こしょう バター 牛乳 クリーム 白ワイン 米粉 シュレッドチーズ		
12 (火)	 あつあげいり ホイコーロー ぎゅうにゅう むぎごはん はるさめスープ	むぎごはん	米 麦	595	27.0
		はるさめスープ	削り節(だし) はるさめ こめ油 鶏肉 干しいたけ にんじん もやし 小松菜 清酒 塩 こしょう しょうゆ ごま油		
		あつあげいりホイコーロー	豚肉 しょうが にんにく こめ油 生揚げ 豆板醤 清酒 甜麺醤 三温糖 塩 しょうゆ でん粉 玉ねぎ キャベツ たけのこ ピーマン ごま油		
13 (水)	 ごもくあんかけ やきそば ぎゅうにゅう フルーツポンチ	ごもくあんかけ やきそば	中華めん ごま油 しょうが こめ油 豚肉 清酒 にんじん たけのこ 玉ねぎ もやし 上白糖 塩 こしょう 穀物酢 うずらの卵 いか えび キャベツ チンゲン菜 しょうゆ でん粉	592	25.2
		フルーツポンチ	黄桃缶 リンゴ缶 パイン缶 はちみつ レモン汁 粉寒天 上白糖 白ワイン		
14 (木)	 かつおとしょうがの たきこみごはん ぎゅうにゅう とんじる	かつおとしょうがのたきこみごはん	米 麦 新しょうが かつお しょうゆ 清酒 でん粉 なたね油 三温糖 みりん 白ごま	625	27.3
		とんじる	煮干し 豚肉 こめ油 白こんにゃく 油揚げ ごぼう にんじん 大根 じゃがいも 豆腐 長ねぎ 小松菜 清酒 みそ		
15 (金)	 レタスチャーハン ぎゅうにゅう ワンタンスープ	レタスチャーハン	米 麦 こめ油 豚肉 玉ねぎ にんじん コーン レタス 塩 なたね油 こしょう しょうゆ ごま油	587	20.2
		ワンタンスープ	削り節(だし) もやし にんじん 干しいたけ 長ねぎ 鶏肉 小松菜 清酒 しょうゆ 塩 こしょう ごま油 ワンタン		
18 (月)	 だいこんサラダ ぎゅうにゅう きなこあげパン とうふだんごのスープ きなこあげパン とうふだんごのスープ	きなこあげパン	ツイストパン なたね油 きなこ 三温糖 塩	664	28.0
		とうふだんごのスープ	鶏がら 干しいたけ たけのこ にんじん 白菜 豚肉 豆腐 長ねぎ しょうが 塩 こしょう でん粉 はるさめ 小松菜 清酒 しょうゆ		
		だいこんサラダ	ハム 大根 きゅうり にんじん コーン こめ油 穀物酢 塩 こしょう しょうゆ たまねぎ 粒マスタード		
19 (火)	 わかめうどん ぎゅうにゅう かきあげ そらまめ	わかめうどん	冷凍うどん 削り節(だし) だし昆布 鶏肉 油揚げ にんじん 長ねぎ かまぼこ わかめ 小松菜 清酒 みりん しょうゆ 塩	592	23.9
		かきあげ	玉ねぎ にんじん ごぼう 大豆 コーン 小麦粉 塩 ベーキングパウダー なたね油		
		そらまめ	そらまめ 塩		

献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。  
給食と食材等が異なる場合がございますので、詳しい内容は食材名の欄をご覧ください。



日付	はいぜん図	こんだて名	食 材 名	エネルギー kcal	たんぱく質 g
20 (水)		むぎごはん さけふりかけ	米 麦 鮭フレーク 清酒 ちりめんじゃこ 白ごま のり	579	26.7
		ふわふわとうふハンバーグ	豚肉 鶏肉 豆腐 塩 こしょう 芽ひじき にんじん 玉ねぎ 上白糖 しょうゆ みりん 清酒 高野豆腐 三温糖 でん粉		
		あえもの	もやし 小松菜 にんじん 切り干し大根 しょうゆ		
21 (木)		カレーライス	米 麦 こめ油 しょうが にんにく 玉ねぎ 豚肉 にんじん じゃがいも 鶏ガラ ケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ 塩 こしょう 赤ワイン カレー粉 小麦粉 はちみつ	663	20.9
		かいそうサラダ	海藻ミックス サラダこんにゃく キャベツ きゅうり コーン こしょう しょうゆ 穀物酢 上白糖 こめ油		
22 (金)		むぎごはんのりのつくだに	米 麦 のり しょうゆ みりん 三温糖	562	23.8
		とりにくとこんさいのもの	こめ油 鶏肉 清酒 しょうゆ こめ油 ごぼう にんじん こんにゃく 干しいたけ 大根 高野豆腐 だし昆布 三温糖 みりん		
		ごまあえ	もやし 小松菜 にんじん 上白糖 しょうゆ 清酒 白ごま		
25 (月)		キムタクごはん	米 麦 ごま油 豚肉 白菜キムチ たくあん 塩 こしょう しょうゆ 白ごま	646	21.2
		しんじゃがのコロッケ	新じゃがいも 豚肉 高野豆腐 玉ねぎ 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 なたね油 中濃ソース		
		いそかあえ	小松菜 にんじん もやし しょうゆ 清酒 みりん のり		
26 (火)		チーズいりキャロットむしパン	小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 にんじん たまご 牛乳 バター チーズ	617	21.5
		ミネストローネ	鶏ガラ オリーブオイル ベーコン にんにく にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ ホールトマト 大豆 ケチャップ しょうゆ 三温糖 白ワイン 塩 こしょう		
		ヨーグルトあえ	ヨーグルト パイン缶 リンゴ缶 甘夏缶 黄桃缶		
27 (水)		タコライス	米 麦 こめ油 豚肉 清酒 玉ねぎ トマトピューレ ホールトマト ケチャップ マッシュルーム 塩 こしょう しょうゆ 中濃ソース カレー粉 チーズ キャベツ	698	30.2
		ポパイスープ	削り節(だし) 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ ほうれん草 清酒 塩 こしょう しょうゆ		
		ミルクコーヒーゼリー	コーヒー アガー 上白糖 牛乳 生クリーム		
28 (木)		しおラーメン	中華めん だし昆布 鶏がら 豚骨 こめ油 にんにく しょうが 豚肉 にんじん もやし 白菜 長ねぎ コーン 小松菜 清酒 塩 こしょう しょうゆ ラー油 でん粉	617	24.5
		ツナぎょうざ	ぎょうざの皮 ツナ 玉ねぎ チーズ 塩 こしょう 小麦粉 なたね油		
		ミニトマト	ミニトマト		
29 (金)		グリーンピースいりわかめごはん	米 麦 炊き込みわかめ グリンピース	593	20.9
		とりにくのユーリンチーソースがけ	鶏肉 塩 清酒 でん粉 なたね油 穀物酢 しょうゆ 上白糖 ごま油 ラー油 玉ねぎ 長ねぎ ビーマン にんにく しょうが		
		ちゅうかあえ	きゅうり はるさめ 切り干し大根 にんじん ごま油 豆板醤 穀物酢 しょうゆ 塩		

6年生  
修学旅行

2年生  
皮むぎ

☆5月の行事食☆

◎5月7日(月) こどもの日(端午の節句) こんだて  
(ちゅうかおこわ・はるまき・かぶときゅうりのつけもの・ゴマダれんご)

こどもの日は、むかしからこどもの健やかな成長を願い、こいのぼりやかぶとを飾ったり、かしわもちを食べたりするなどの行事が行われていたそうです。今では、『こどもの幸福を願うとともに、母に感謝する日』として、こどもの日の行事が行われるようになりました。給食では、もち米を使った中華おこわを提供



いそかあえ

- 4人分
- ・小松菜 80g
  - ・もやし 100g
  - ・えのき 半分
  - ・のり 1枚
  - ・しょうゆ 大さじ1
  - ・清酒 小さじ1
  - ・みりん 小さじ1

作り方

- ①小松菜は2cm、えのきは半分に切る。
- ②野菜をゆで、冷ましてからよくしぼる。
- ③調味料を合わせて沸かす。レンジでもOK。
- ④野菜とタレを和えてから、のりを小さく切り混ぜ合わせる。

給食レシピ紹介