



日	曜	主食	牛乳	副食	材 料 名						I材料 - Kcal たんぱく質 g
					体をつくる食品		体の調子を整える食品		体の熱や力になる食品		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	月	スパゲティ ミートソース		コーン入り和風サラダ オレンジつぶゼリー	豚ひき肉	粉チーズ、牛乳 飲用、粉寒天	スパゲティ、上白糖、小麦粉	オリーブ油、サラダ油、油	にんじん、ホールトマト、ピーマン	にんにく、セロリ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、オレンジジュース、みかん缶	809 kcal 29.5 g 3.1 g
2	火	〈端午の節句5/5〉 中華ちまき		海藻サラダ 中華風卵スープ	豚中肉、むきえび、鶏肉、木綿豆腐、鶏卵	牛乳飲用、海藻ミックス	もち米、上白糖、でんぷん	ごま油、サラダ油	にんじん、こまつな	しょうが、干しいたけ、だけのご(水煮)、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、たまねぎ、しょうが汁	734 kcal 31.2 g 4.3 g
8	月	大豆の かき揚げうどん		みそドレッシングサラダ 甘夏	豚中肉、大豆、鶏卵、白みそ	小町えび、牛乳飲用	冷凍うどん、小麦粉、じゃがいも、はちみつ	あけ油、サラダ油	にんじん、こまつな、ピーマン	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、甘夏	767 kcal 31.8 g 3.2 g
9	火	オリエンタル ピラフ		野菜スープ コーンポテト	鶏肉、むきえび、豚中肉	牛乳飲用、ピザチーズ	米、じゃがいも	油	にんじん、ピーマン、こまつな	たまねぎ、マッシュルーム(生)、キャベツ、クリームコーン	705 kcal 28.9 g 4.0 g
10	水	〈開校記念日〉 五目赤飯		小魚のから揚げ アーモンド和え 冷凍みかん	さざげ(乾)、鶏肉、油揚げ	牛乳飲用、はたはた	米、もち米、でんぷん、上白糖	あけ油、アーモンド(粉)	にんじん、こまつな	しめじ(ふな)、キャベツ、もやし、冷凍みかん	737 kcal 29.6 g 2.6 g
11	木	ミルクパン		ラザニア ひじきサラダ	豚ひき肉、ひよこ豆(乾)	牛乳飲用、ピザチーズ、芽ひじき	ミルクパン、マカロニ、上白糖、小麦粉、はちみつ	サラダ油、油	にんじん、ホールトマト、パセリ	にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	795 kcal 37.3 g 3.6 g
12	金	かつおと生姜の ごはん		わかめと春雨の酢の物 けんちん汁	かつお、鶏肉、木綿豆腐	牛乳飲用、生わかめ	米、でんぷん、三温糖、普通はるさめ(乾)、上白糖、じゃがいも	あけ油、油、ごま油	さやえんどう、にんじん	しょうが、しょうが汁、きゅうり、洗いごぼう、干しいたけ、だいこん、ねぎ	717 kcal 28.3 g 3.5 g
15	月	ふわふわ キーマカレー		じゃがいものフレンチサラダ オレンジ	豚ひき肉、大豆、木綿豆腐	牛乳飲用	米、小麦粉、じゃがいも、はちみつ	バター、油、サラダ油	にんじん、ホールトマト、さやいんげん	にんにく、セロリ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、オレンジ	797 kcal 25.7 g 2.6 g
16	火	ブルスケッタ		白いんげんのクリームシュー オニオンチップサラダ	ベーコン、鶏肉、いんげんまめ(乾)	牛乳飲用、牛乳調理用、生クリーム	ソフトフランスパン、じゃがいも、小麦粉、上白糖	オリーブ油、油、バター、あけ油、サラダ油	パセリ、にんじん	にんにく、セロリ、たまねぎ、マッシュルーム(水煮)、きゅうり、キャベツ、ホールコーン	815 kcal 29.4 g 3.6 g
17	水	ごまごはん		魚の香味焼き 野菜のうま煮 みそ汁	生鮭(切身)、豚中肉、油揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳飲用	米、米粒麦、こんにゃく、じゃがいも、上白糖	白ごま、油	にんじん、さやいんげん	しょうが汁、ねぎ、しょうが、たまねぎ、干しいたけ、だけのご(水煮)、キャベツ	803 kcal 36.5 g 3.2 g
18	木	えびピラフ		チーズ入りサラダ グレープゼリー	鶏肉、むきえび	牛乳飲用、タイスチーズ、粉寒天	米、はちみつ、上白糖	バター、油、サラダ油	にんじん、ピーマン	たまねぎ、マッシュルーム(水煮)、キャベツ、きゅうり、ぶどう(ストロベリー)	723 kcal 27.9 g 3.0 g
19	金	みそラーメン		じゃがいものホイル焼き パイナップル	豚中肉、赤みそ、ベーコン	牛乳飲用	冷凍ラーメン、じゃがいも	サラダ油、油、ごま油、バター	にんじん、にら、パセリ	しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、もやし、パインアップル(生)	767 kcal 31.5 g 4.2 g
22	月	麦ごはん		さばのみそ煮 きんぴらごぼう かきたま汁	さば(切身)、赤みそ、鶏肉、鶏卵	牛乳飲用	米、押麦、上白糖、つきこんにゃく、でんぷん	油、ごま油、白ごま	にんじん、さやいんげん、葉ねぎ	しょうが汁、ねぎ、洗いごぼう	782 kcal 35.5 g 3.3 g
23	火	ハヤシライス		糸寒天サラダ 河内晩柑	豚中肉	牛乳飲用、耐熱糸寒天	米、小麦粉、上白糖	油、バター、サラダ油、ごま油	にんじん、トウモロコシ(芽ばえ、生)、こまつな	にんにく、セロリ、たまねぎ、もやし、きゅうり、河内晩柑	828 kcal 25.1 g 3.3 g
24	水	じゃことわかめ ごはん		ひじき入りたまご焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁	鶏ひき肉、鶏卵、油揚げ、白みそ、赤みそ	ちりめんじゃこ、炊き込みわかめ、牛乳飲用、芽ひじき	米、米粒麦、上白糖、じゃがいも	油、白ごま	にんじん、さやいんげん、わけぎ(葉、生)	たまねぎ、切干しいたけ	781 kcal 32.6 g 3.6 g
25	木	セサミトースト		ポークビーンズ ひじきのツナサラダ	豚中肉、大豆、ツナ缶	牛乳飲用、芽ひじき	無塩食パン、はちみつ、じゃがいも、小麦粉、上白糖	バター、ねりごま、白ごま、油、サラダ油	にんじん	セロリ、たまねぎ、マッシュルーム(水煮)、キャベツ、きゅうり、レモン	775 kcal 35.1 g 2.5 g
26	金	麦ごはん		いかのごまだれ焼き しらす和え 五目スープ	いか(切身)、鶏肉	牛乳飲用、しらす干し	米、押麦、上白糖、マロニー	白ごま	しそ、にんじん、ほうれんそう、こまつな	キャベツ、もやし、しょうが汁、だけのご(ゆで)、干しいたけ、たまねぎ	710 kcal 36.0 g 3.9 g
29	月	高野豆腐の そぼろ丼		豚汁 メロン	鶏ひき肉、凍り豆腐(乾)、豚中肉、白みそ、赤みそ	牛乳飲用	米、米粒麦、上白糖、こんにゃく、じゃがいも	油	にんじん、さやえんどう	しょうが、干しいたけ、洗いごぼう、だいこん、ねぎ、メロン	740 kcal 31.1 g 2.6 g
30	火	ピザトースト		魚のパーベキューソース ジュリエンスープ	ベーコン、メルルーサ	ピザチーズ、牛乳飲用	無塩食パン、でんぷん、上白糖、じゃがいも	油、あけ油	にんじん、ホールトマト、ピーマン	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム(水煮)、しょうが汁、りんご、レモン、ねぎ、セロリ	712 kcal 35.2 g 3.7 g
31	水	かき卵うどん		かぶの三色あえ 黒ざとう蒸しパン	鶏肉、油揚げ、鶏卵、糸削り	きざみのり、牛乳飲用	でんぷん、冷凍うどん、黒砂糖、小麦粉、さつまいも	油	にんじん、こまつな、かぶ(葉)	干しいたけ、ねぎ、きゅうり、かぶ(根)、しょうが汁、レモン	728 kcal 31.6 g 3.7 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。
 ※5月10~12日：修学旅行のため3年生の給食はありません。

献立から

中華ちまき・・・5日はこどもの日で、端午の節句といいます。子供が健やかに成長することを願いお祝いします。この日に「ちまき」や「かしわもち」を食べる風習があります。ちまきの歴史は古く、平安時代の頃から災いを払うものとして食べられてきました。給食は2日にもち米、豚肉、だけのご、えびなどの材料で中華ちまきを作ります。

今年度の給食費について

徴収方法 5,605円×11ヶ月=61,655円(年額)
 61,655円を6月~1月の8回に分けて引き落とします。

月	6	7	8	9
金額	11,210	11,210	5,605	5,605
月	10	11	12	1
金額	5,605	5,605	5,605	11,210



6月5日が1回目の引き落とし日です。給食費は食材の購入にあてられます。献立の内容にも影響しますので未納がないようお願いいたします。

ブルスケッタ・・・イタリアの料理で、スライスしたフランスパンにオリーブオイル等を塗って焼き、具材をのせます。給食ではトマトソースを塗って焼きます。