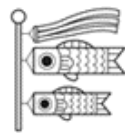


5月 給食こんだてひょう



日	曜日	給食	牛乳	主に力のもとになる食品 (きいろのたべもの)	主に血や肉、骨をつくる食品 (あかのたべもの)	主に体の調子を整える食品 (みどりのたべもの)
1	水	ふりかけごはん かりかりがんと 昆布野菜 味噌汁 オレンジ	牛乳	こめ じごな コーンフレーク あぶら ジャがいも	ちりめんじゃこ きざみのり ぎゅうにゅう ツナ とうふ ひじき だいず みそ しおこんぶ	にんじん ごぼう さやいんげん しょうが キャベツ もやし ねぎ ほうれんそう えのき オレンジ
2	木	中華ちまき きゅうりナムル ワンタンスープ ミニトマト	牛乳	2日(木) こどもの日こんだて 中華ちまき ひとつずつ竹の皮に 包んで蒸します。 健康と成長を願って います。	もちこめ ごまあぶら さんおんとう いりごま ワンタンのかわ でんぷん	しいたけ たけのこ にんじん たかなづけ きゅうり たまねぎ キャベツ もやし ほうれんそう ミニトマト
7	火	チーズ蒸しパン ポークビーンズ ごぼうサラダ ドレッシング	牛乳	はくりきこ しょうしんこ さんおんとう パター ジャがいも あぶら ごまあぶら	チーズ ぎゅうにゅう たまご だいず ぶたにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト パセリ ごぼう キャベツ きゅうり
8	水	炊き込みご飯 鮭の竜田揚げ ひじきの煮物 五目汁	牛乳	こめ あぶら さんおんとう でんぷん しょうしんこ こんにゃく	ぶたにく ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ あおだいず みそ	しょうが きりぼしだいこん にんじん ひじき ほししいたけ だいこん ごぼう ねぎ
9	木	みそラーメン 大豆と小魚とじゃがいもの揚げ煮 切干大根の甘酢和え オレンジ	牛乳	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ジャがいも でんぷん さんおんとう	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう だいず かえりにほし ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たら キャベツ もやし きりぼしだいこん きゅうり オレンジ
10	金	ごはん ハンバーグ きのこソース 野菜ソテー 貝だくさんみそ汁	牛乳	1日(水) かりかりがんと 1~4ねん 1こ 5.6ねん 2こ	こめ パンこ さんおんとう でんぷん あぶら ジャがいも	たまねぎ マッシュルーム しめじ えのき ホールコーン キャベツ もやし かぶ ねぎ
13	月	青大豆入りひじきご飯 アジフライ ごま和え 豚汁	牛乳	こめ あぶら さんおんとう じごな パンこ ねりごま いりごま ジャがいも	ひじき あおだいず あぶらあげ ぎゅうにゅう う あじ みそ ぶたにく とうふ	ごぼう にんじん しょうが もやし こまつな ねぎ だいこん こんにゃく
14	火	焼きカレーパン チキンポトフ わかめサラダ ドレッシング	牛乳	2日(木) ミニトマト 1~6ねん 2こ	きょうりきこ しょうしんこ さんおんとう バター あぶら でんぷん ジャがいも ごまあぶら いりごま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ホールトマト マッシュルーム ピーマン キャベツ セロリ きゅうり
15	水	中華丼 ピリカラきゅうり チンゲン菜のスープ りんごゼリー	牛乳	こめ じごな あぶら ごまあぶら でんぷん さんおんとう りんごかじゅう	ぶたにく いか ぎゅうにゅう ベーコン こなかんでん	しょうが にんじん ピーマン たまねぎ きくらげ きゅうり ちんげんさい しめじ
16	木	豚すきうどん かき揚げ コロコロきゅうり	牛乳	16日(木) コロコロきゅうり 1~4ねん 2こ 5.6ねん 3こ	うどん あぶら さんおんとう でんぷん じごな	ねぎ しめじ しょうが たまねぎ ごぼう スナッフえんどう ホールコーン きゅうり
17	金	ごはん 鯖の味噌煮 もやしのおかか和え けんちん汁	牛乳	こめ さんおんとう ジャがいも あぶら	ぎゅうにゅう さば みそ はなかつお とりにく とうふ	しょうが ねぎ もやし だいこん まいたけ ごぼう にんじん こんにゃく
20	月	キムチチャーハン ギョウザ かぶの中華あえ ビーフンスープ そら豆	牛乳	20日(月) そら豆 1~4ねん 2こ 5.6ねん 3こ	こめ ごまあぶら でんぷん ぎょうざのかわ あぶら さんおんとう いりごま ビーフン	キムチ ねぎ たら たまねぎ キャベツ にんにく しょうが かぶ きゅうり きくらげ しめじ ちんげん菜 にんじん そらまめ
21	火	ハチミツトースト 肉団子のクリーム煮 アスパラともやしのソテー	牛乳	こめ さんおんとう ごまあぶら じごな でんぷん あぶら ジャがいも	ぎゅうにゅう とりにく きざみのり あつあげ わかめ みそ	ゆかり しょうが にんにく こまつな もやし キャベツ たまねぎ ねぎ だいこん
22	水	ゆかりご飯 とりにくの変り揚げ 磯香あえ 厚揚げのみそ汁	牛乳	27日(月) お茶入りわかめご飯 国分寺市のお茶を 使用しています。	スパゲティ オリーブオイル ジャがいも あぶら さんおんとう マヨネーズ	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンアスパ ラ にんじん パセリ キャベツ ほうれんそう
23	木	アスパラのペペロンチーノ メルルーサのポテトチーズ焼き 野菜スープ	牛乳	こめ ジャがいも あぶら じごな バター さんおんとう	ぶたにく ぎゅうにゅう こなかんでん	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ホールトマト りんご ふくじんづけ みかんかん パインかん ももかん りんごかん
24	金	カレーライス 福神漬 フルーツ寒天	牛乳	こめ じごな でんぷん あぶら さんおんとう ごまあぶら	わかめ ぎゅうにゅう ホキ みそ あぶらあげ ぶたにく	しょうが にんにく きりぼしだいこん にんじん ごぼう だいこん しいたけ たけのこ ねぎ
27	月	お茶入りわかめご飯 白身魚のにんにくみそだれかけ 切干大根の煮物 沢煮椀	牛乳	じごな きょうりきこ いりごま さんおんとう オリーブオイル ジャがいも あぶら マヨネーズ	ひじき たまご ぎゅうにゅう きんときまめ ぶたにく チーズ	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん ホールトマト キャベツ きゅうり ホールコーン
28	火	ナン チリコンカルネ シーザーサラダ ドレッシング	牛乳	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さんおんとう でんぷん ジャがいも パター	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とうふ ベーコン	もやし きゅうり にんじん にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ ねぎ レタス えのき メロン
29	水	ジャージャー麺 ベークドポテト 豆腐とレタスのスープ メロン	牛乳	こめ きび でんぷん あぶら さんおんとう ジャがいも	ぎゅうにゅう まぐろ だいず あぶらあげ みそ	しょうが にんにく にんじん もやし こまつな ねぎ ごぼう だいこん
30	木	きび入りごはん まぐろのケチャップソース 野菜ソテー 貝汁	牛乳	こめ おおむぎ あぶら でんぷん ごまあぶら いりごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ たまご	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう ホールコーン きくらげ
31	金	麦ごはん 麻婆豆腐 ごま大根 卵スープ	牛乳			

中 学 学 年 量	給食目標									
	エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄分	ビタミン				塩分
	kcal	g	g	mg	mg	A	B1	B2	C	g
	638	26.7	21.3	350	2.6	258	0.48	0.56	33	3.0

< 給食目標 >

食事のマナーを身につけよう



※都合により献立を変更する場合があります。