




学校給食の献立と材料表

使用量(g)は中学年(3・4年生)の分量です。

※食材調達等の都合により、献立が変更になることがあります。
食物アレルギー対応に影響がある場合は、別途対象者にお知らせします。

日曜	5月1日(水)行事食	5月2日(木)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)
献立名	たけのごはん 牛乳 牛肉のしぐれ煮 磯あえ かきたま汁 かしわもち	ごはん 牛乳 野菜チャンプルー さつまいものあめ煮 味つけのり	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース 小松菜の炒り煮 切り干し大根のみそ汁	パン 牛乳 チキンのトマトソース シェルマカロニのサラダ ほぞぎり野菜のスープ	ごはん 牛乳 じゃがいもと大豆のうま煮 アーモンドあえ かつおふりかけ	ごはん 牛乳 あじのフライ チンゲンサイのおかかあえ わかめスープ	ごはん 牛乳 牛乳 肉 はるさめサラダ 中華スープ	小型パン スパゲティソテー 牛乳 チキンの香草パン粉焼き アスパラガスのソテー	そばろごはん (ごはん) 牛乳 ツナと野菜のごまあえ みそ汁	ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 かまぼこときゅうりの酢の物 みそ汁	ごはん 牛乳 ますのちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 とうふ汁
材料名及び使用量(g)	米 65 黄 水 84 たけのごはん 25 うすあげ 5 塩 0.2 濃口しょうゆ 2.2 淡口しょうゆ 2.2 酒 2.2 牛乳 1本 牛肉 30 土しょうが 0.6 こんにゃく 15 塩 調理用 0.1 ごぼう 4 酢 0.2 サラダ油 0.2 白砂糖 1.8 濃口しょうゆ 2.4 酒 0.6 ほうれんそう 15 キャベツ 20 塩 調理用 0.2 焼きのり 0.3 白砂糖 1.2 濃口しょうゆ 2 酢 0.4 たまご 13 とうふ 20 にんじん 5 たまねぎ 25 青ねぎ 3 塩 0.2 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2.5 水 105 でんぷん 0.5 かしわもち 1個	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 縮厚あげ 30 豚肉 25 土しょうが 0.3 濃口しょうゆ 0.8 にんじん 10 たまねぎ 20 チンゲンサイ 20 もやし 20 にら 10 サラダ油 0.3 塩 0.3 こしょう 0.02 濃口しょうゆ 2 ごま油 0.2 糸かつお 0.5 さつまいも 50 油 3 白砂糖 3.5 濃口しょうゆ 1 水 1.5 でんぷん 0.2 味つけのり 1袋	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 豆腐入り丼(パルパ) 1個 たまねぎ 10 しめじ 8 濃口しょうゆ 1.8 白砂糖 0.9 酒 1 みりん 1 水 3 でんぷん 0.5 小松菜 30 ちくわ 5 サラダ油 0.3 淡口しょうゆ 0.6 みりん 1 糸かつお 0.3 うすあげ 3 じゃがいも 15 にんじん 5 切り干し大根 4 青ねぎ 3 みそ 8.5 煮干し 2 水 130	パン 1個 牛乳 1本 塩 0.2 ごしょう 0.01 トマト 3 たまねぎ 3 ウスターソース 1 トンカツソース 1 白砂糖 0.3 濃口しょうゆ 0.2 水 4 マカロニ 5 塩 調理用 0.1 ツナ 20 フロッコリー 20 塩 調理用 0.14 ごしょう 0.5 白砂糖 1.4 サラダ油 1.2 塩 0.2 ごしょう 0.02 酢 2 ベーコン 5 じゃがいも 10 にんじん 5 たまねぎ 15 キャベツ 15 スッキーニ 10 セロリ 3 にんにく 0.3 オリーブ油 0.5 塩 0.8 ごしょう 0.01 ペーリーフ 0.01 白ワイン 0.5 とりがら 8 水 130	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 とり肉 25 だいず 10 ひらてん 10 縮厚あげ 15 じゃがいも 60 にんじん 5 こんにゃく 10 塩 調理用 0.1 サラダ油 1 白砂糖 4 濃口しょうゆ 3 水 30 キャベツ 35 にんじん 4 塩 調理用 0.2 うすあげ 4 白砂糖 0.2 濃口しょうゆ 0.3 アーモンド(粉末) 1.8 アーモンド(袋) 0.5 白砂糖 1 濃口しょうゆ 2 かつおふりかけ 1袋	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 あじ 1尾 塩 0.1 ごしょう 0.03 小麦粉 7 水 7 パン粉 9 油 7 チンゲンサイ 40 塩 調理用 0.2 糸かつお 0.2 白砂糖 0.8 濃口しょうゆ 1.5 とり肉 10 にんじん 5 たまねぎ 15 わかめ 0.4 塩 0.6 ごしょう 0.03 淡口しょうゆ 1 でんぷん 0.5 とりがら 15 土しょうが 0.1 水 140	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 豚肉 30 土しょうが 0.08 青ねぎ 0.1 キャベツ 35 ピーマン 4 土しょうが 0.15 にんにく 0.15 サラダ油 0.3 八丁みそ 1.5 水(ゆがき汁) 5 濃口しょうゆ 1.5 白砂糖 0.4 酒 0.8 ごま油 0.2 一味とうがらし 0.01 でんぷん 0.6 塩 0.3 はるさめ 4 たまねぎ 7 にんじん 15 きゅうり 15 塩 調理用 0.1 ごま油 1.1 白砂糖 1.8 淡口しょうゆ 1.2 酢 0.1 ごま油 20 酒 5 にんじん 15 チンゲンサイ 15 えのきたけ 8 しいたけ 0.4 塩 0.3 ごしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.8 酒 0.5 とりがら 15 青ねぎ 0.2 土しょうが 0.2 水 120	小型パン 1個 スパゲティ 36 塩 調理用 0.4 ハム 12 にんじん 18 たまねぎ 42 キャベツ 30 ピーマン 6 サラダ油 2.4 トマトケチャップ 24 塩 0.4 ごしょう 0.04 ウスターソース 3 牛乳 1本 とり肉 1枚 塩 0.3 ごしょう 0.03 バジルペースト 4 パン粉 2 アスパラガス 20 塩 調理用 0.1 塩 0.05 淡口しょうゆ 0.2 サラダ油 0.2	とりひき肉 25 土しょうが 0.4 たまご 21 塩 0.08 サラダ油 0.5 にんじん 3 ピーマン 2 しらす干し 4 サラダ油 0.5 白砂糖 3.4 濃口しょうゆ 3.4 酒 3 水 25 糸かまぼこ 15 きゅうり 30 塩 調理用 0.1 わかめ 0.7 白砂糖 2 淡口しょうゆ 1.5 酢 3.5 みりん 0.5	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 牛肉 40 じゃがいも 65 にんじん 10 たまねぎ 45 三豆 10 白砂糖 3.4 濃口しょうゆ 3.4 水 25 糸かまぼこ 15 きゅうり 30 塩 調理用 0.1 わかめ 0.7 白砂糖 2 淡口しょうゆ 1.5 酢 3.5 みりん 0.5	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 ます 50 塩 0.1 ごしょう 0.01 にんじん 3 たまねぎ 15 キャベツ 10 しめじ 5 みそ 4.2 白砂糖 1 淡口しょうゆ 0.6 みりん 2.5 酒 1 ひじき 2.5 うすあげ 2 サラダ油 0.3 白砂糖 1.3 濃口しょうゆ 2 水 0.3 けずりぶし 0.3 水 5.5 豚肉 10 とうふ 40 うすあげ 2 にんじん 5 たまねぎ 10 みそ 9.5 青ねぎ 3 塩 0.3 濃口しょうゆ 2.8 けずりぶし 2.5 水 110


日曜	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)
献立名	ホットドッグ (スライスパン) 牛乳 コーンポタージュ	ごはん 牛乳 はるまき にんじらしりしり フォースープ	カレーライス (麦ごはん) 牛乳 コーンサラダ	ごはん 牛乳 塩豚じゃが ちりめん炒り煮 野菜の甘酢あえ	ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 レタスのおひたし さつま汁	ごはん 牛乳 親子煮 いかときゅうりの酢の物 冷凍みかん	ごはん 牛乳 ぎょうざ 豚肉と野菜のみそ炒め じゃがいものソテー	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 切り干し大根の炒め煮 けんちん汁	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ ひじきのごまあえ 貝柱のスープ	ぶどうパン 牛乳 ポークビーンズ ツナとキャベツのサラダ
材料名及び使用量(g)	チキンスティック 1本 キャベツ 20 たまねぎ 8 ピーマン 3 サラダ油 0.5 塩 0.1 ごしょう 0.01 カレー粉 0.15 ウスターソース 0.3 トマトケチャップ 1袋 スライスパン 1個 牛乳 1本 とり肉 20 じゃがいも 35 にんじん 5 たまねぎ 30 とうもろこし 10 マーガリン 2.7 小麦粉 3 粉チーズ 1 塩 0.65 ごしょう 0.03 牛乳 40 生クリーム 3 水 55	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 はるまき 1本 油 3 ツナ 7 にんじん 25 サラダ油 0.3 濃口しょうゆ 1 酒 0.5 ごしょう 0.01 とり肉 10 フォー 7 にんじん 5 たまねぎ 15 たけのこ 5 チンゲンサイ 15 塩 0.27 ごしょう 0.01 淡口しょうゆ 3.5 ごま油 0.1 だし昆布 0.7 水 130	牛肉 35 じゃがいも 50 にんじん 25 たまねぎ 60 グリーンピース 5 にんにく 0.2 サラダ油 0.5 三豆 10 白砂糖 1.6 塩 1.1 酒 3 だし昆布 0.3 水 32 かえりちりめん 7 白ごま 0.3 濃口しょうゆ 1.9 白砂糖 0.6 酒 1.3 水 0.3 にんじん 3 キャベツ 20 きゅうり 15 塩 調理用 0.2 塩 1.6 ごしょう 0.2 とうもろこし 10 白砂糖 1 サラダ油 1.3 塩 0.3 ごしょう 0.02 酢 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 豚肉 35 じゃがいも 65 にんじん 15 たまねぎ 45 三豆 10 白砂糖 1.6 塩 1.1 酒 3 レタス 30 にんじん 4 塩 調理用 0.1 うすあげ 1.5 白砂糖 0.3 濃口しょうゆ 0.3 糸かつお 0.5 白砂糖 0.5 淡口しょうゆ 1.4 とり肉 10 うすあげ 3 じゃがいも 30 にんじん 10 しめじ 15 青ねぎ 3 みそ 9.5 煮干し 2 水 115	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 さば 20 土しょうが 1 たまご 17 かまぼこ 4 じゃがいも 10 にんじん 60 たまねぎ 15 グリーンピース 30 白砂糖 2.7 濃口しょうゆ 1.8 淡口しょうゆ 3.6 水 45 いか 20 塩 調理用 0.1 酢 0.3 きゅうり 25 塩 調理用 0.1 わかめ 0.7 白砂糖 2 淡口しょうゆ 1.5 みりん 3.5 温州みかん冷凍 1個	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 豚肉 20 たまご 17 さば 4 かまぼこ 10 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 30 グリーンピース 5 白砂糖 2.7 濃口しょうゆ 1.8 淡口しょうゆ 3.6 水 45 いか 20 塩 調理用 0.1 酢 0.3 きゅうり 25 塩 調理用 0.1 わかめ 0.7 白砂糖 2 淡口しょうゆ 1.5 みりん 3.5 温州みかん冷凍 1個	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 米粉ぎょうざ 2個 豚肉 25 土しょうが 0.4 にんじん 15 たまねぎ 40 キャベツ 50 たけのこ 10 もやし 20 ピーマン 5 しいたけ 0.4 サラダ油 0.7 塩 0.4 ごしょう 0.03 白砂糖 0.5 オイスターソース 3 八丁みそ 1.5 でんぷん 0.5 じゃがいも 40 塩 調理用 0.2 サラダ油 1.1 塩 0.2 ごしょう 0.01	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 さわら 1切 白砂糖 2.9 濃口しょうゆ 4.3 酒 0.7 水 1.4 みりん 0.7 水 1.5 でんぷん 0.24 切り干し大根 5 うすあげ 3 きゅうり 4 塩 調理用 0.1 白ごま 0.4 白砂糖 1.1 濃口しょうゆ 0.7 けずりぶし 0.5 水 25 とうふ 30 にんじん 10 さといも 15 こんにゃく 8 塩 調理用 0.1 塩 3 しいたけ 0.4 塩 0.35 ごしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.7 酒 0.5 とりがら 15 青ねぎ 0.2 土しょうが 0.2 水 140	ぶどうパン 1個 牛乳 12 豚肉 25 だいず 15 じゃがいも 65 にんじん 15 たまねぎ 40 サラダ油 0.5 トマトケチャップ 12 塩 0.6 ごしょう 0.03 白砂糖 0.5 水 28 ツナ 10 にんじん 5 キャベツ 20 きゅうり 10 塩 調理用 0.1 白砂糖 1.3 濃口しょうゆ 1 塩 0.25 ごしょう 0.02 酢 2	



**5月1日(水)
子どもの日行事食**

たけのごはん
牛乳
牛肉のしぐれ煮
磯あえ
かきたま汁
かしわもち

5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。この日にちなんで「かしわもち」をつけています。



赤：赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの 黄：黄色の食品・・・熱や力になるもの 緑：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

■一食あたり平均栄養素量

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
616	25.8	19.9	2.1	311	87	2.3	219	0.35	0.50	26	5.5

いくしあ

★子育てが不安... ★イライラして叫んでしまっそう... ★よその子はできるけど、うちの子はできない...

◎教育相談
幼稚園、保育所(4歳)から高校生(18歳)までの教育に関する面談も受け付けています。

電話 6430-9989

学校給食費の納付期限は毎月28日です

学校給食費は毎月28日に給食費引き落とし用の指定金融機関から口座引落しさせていただきます。口座の残高不足にご注意のほどよろしくお願いたします。