

こんだてめい				主に血・肉・骨をつくる食品 [あか]	主に体の調子を整える食品 [みどり]	主に熱・力をつくる食品 [き]	熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	備考
日	曜日	しゅしよく	牛乳 おかず デザート					
5	金	カレーうどん	さつまいものサラダ いちごのスティックケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな きゅうり	うどん あぶら さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ	587 kcal 18.5 g 22.8 g 3.0 g	
8	月	マーボーどんぶり (むぎごはん)	すいぎょうぎスープ さくらゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ なら こまつな ねぎ ほししいたけ	ごはん あぶら さとう かたくりこ こむぎこ	627 kcal 25.7 g 18.0 g 2.2 g	
9	火	ごはん	さばのみそに きりぼしだいこんのもの さわにわん	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ さつまあげ ぶたにく	きりぼしだいこん ほししいたけ にんじん いんげん ごぼう たけのこ ねぎ	ごはん あぶら さとう	602 kcal 23.9 g 18.4 g 2.1 g	
10	水	しょくパン チョコクリーム	とりにくのカルピヤキ じゃがコーンいため キャベツのコンソメスープ	ぎゅうにゅう ウインナー ハム ウインナー	しょうが にんにく ねぎ コーン パセリ たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	パン あぶら さとう じゃがいも	629 kcal 32.1 g 20.4 g 2.5 g	
11	木	ごはん	とうふのそぼろあんかけ くきわかめのきんぴら とんじる	ぎゅうにゅう みそ とうふ とりにく さつまあげ くきわかめ ぶたにく あぶらあげ	しょうが にんじん こんにやく ごぼう だいこん ねぎ	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	612 kcal 26.3 g 17.5 g 2.4 g	
12	金	セルフホットドック (コッペパン)	ロングウインナー コールスローサラダ キャロットポタージュ	ぎゅうにゅう ウインナー ハム スキムミルク とりにく なまクリーム	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ パセリ トマト	パン あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	667 kcal 27.3 g 29.1 g 2.8 g	
15	月	カレーライス (むぎごはん)	いんげんとツナのサラダ チョコムース	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ いんげん コーン	ごはん あぶら さとう じゃがいも	678 kcal 22.6 g 17.7 g 2.2 g	1ねんせい かいし
16	火	わかめごはん	からあげ ブロッコリーのおかかサラダ かきたまじる おいわいゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ハム かつおぶし たまご なると	しょうが にんにく コーン にんじん えのき ブロッコリー チンゲンサイ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	676 kcal 31.5 g 22.2 g 3.1 g	にゅうがく しんきゅう おめでとう こんだて
17	水	シュガートースト	やきにくサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン	パン あぶら さとう マーガリン ごまあぶら じゃがいも	601 kcal 22.6 g 24.3 g 2.3 g	
18	木	ビビンバ (むぎごはん)	だいこんとわかめのスープ かためきチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく わかめ チーズ	しょうが にんにく もやし にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	613 kcal 27.1 g 21.9 g 2.4 g	
19	金	ごはん	てりやきハンバーグ ごぼうサラダ とうふのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム とうふ ベーコン	ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ ほうれんそう	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	662 kcal 26.2 g 23.7 g 2.9 g	
20	土	トマトパンネ	シーザーサラダ とうにゅうプリンタルト	ジヨア とりにく ハム こなチーズ ベーコン	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく トマト きゅうり キャベツ コーン	パンネ あぶら さとう クルトン	550 kcal 24.6 g 15.3 g 1.9 g	じゅぎょう さんかん
23	火	ソースやきそば	かぼちゃサラダ はらじゅくドック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ ピーマン かぼちゃ きゅうり	めん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	560 kcal 20.3 g 24.3 g 2.7 g	
24	水	コーンごはん	カレーロール ホワイトシチュー	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく なまクリーム スキムミルク	コーン にんじん たまねぎ	ごはん あぶら こむぎこ じゃがいも	679 kcal 22.2 g 23.0 g 1.7 g	
25	木	くきわかたま どんぶり (むぎごはん)	みそちゃんごじる ウエハース	ぎゅうにゅう とりにく だいず くきわかめ たまご みそ とうふ	にんじん だいこん キャベツ ねぎ なら こんにやく ほうれんそう ほししいたけ	ごはん あぶら さとう	640 kcal 28.2 g 21.5 g 2.3 g	
26	金	きなこあげパン	ワンタンスープ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ハム かいそう	にんじん こまつな ねぎ ほししいたけ あかピーマン もやし きゅうり	パン あぶら さとう こむぎこ	571 kcal 23.3 g 20.6 g 2.8 g	
30	火	ナポリタン	もやしとたまごのちゅうかあえ クレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こなチーズ	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト もやし こまつな	スパゲティ あぶら さとう	551 kcal 23.1 g 19.2 g 1.7 g	

\*都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

小学生(8~9歳)の基準値		月の平均値
熱量	650kcal	617kcal
たんぱく質	13%~20%	16%
脂質	20%~30%	30%
食塩相当量	2.0g以下	2.4g

4・5月分の給食費引落日・・・5月7日(火)です。

☆ 給食の食材について ☆

使用する主な食材の産地は以下のとおりです。天候や業者の仕入れの状況により変更になる場合もあります。ご了承ください。

- ・ごめ:長生郡市 ・ぎゅうにゅう:千葉県 ・ぶたにく:千葉県 ・とりにく:千葉県、岩手県、青森県 ・もやし:栃木県 ・きゅうり:宮崎県、埼玉県 ・にんにく:青森県、香川県
- ・ピーマン:茨城県 ・赤ピーマン:韓国、ニュージーランド ・じゃがいも:鹿児島県、長崎県 ・ごぼう:茨城県、青森県 ・しょうが:高知県 ・セロリー:愛知県、静岡県
- ・だいこん:神奈川県、千葉県 ・しめじ:長野県 ・たまねぎ:北海道、佐賀県 ・ねぎ:千葉県 ・パセリ:千葉県、香川県 ・にんじん:徳島県 ・キャベツ:愛知県・神奈川県
- ・チンゲンサイ:茨城県、静岡県 ・なら:栃木県 ・えのき:長野県 ・さつまいも:千葉県