


日	曜	献立名	主な材料			小学校				
			体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる	エネルギーのもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
			あか	みどり	きいろ	650	26.0	18.0		
1	月	たけのこごはん あじの文化干し焼き 切干し大根の煮もの 豆腐のすまし汁 こどもの日ゼリー (りんごとレモンと豆乳とサイダーのゼリー)	とり肉 油揚げ あじ 豆腐 豆乳	牛乳	にんじん ほうれんそう	たけのこ 切干しだいこん えのきだけ たまねぎ ねぎ りんご果汁 レモン果汁	ごはん さとう 油	628	26.9	14.9
2	火	ごはん ささみカツ ブロッコリーサラダ 春雨スープ	とり肉 ハム ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	カリフラワー とうもろこし たまねぎ	ごはん じゃがいも 米パン粉 はるさめ 油 ドレッシング ごま	620	22.0	17.3
3	水	憲法記念日								
4	木	みどりの日								
5	金	こどもの日								
8	月	ごはん チキンカレー ツナとひじきのサラダ 豆乳プリン	とり肉 ツナ 豆乳	牛乳 ひじき 昆布 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも 油 ドレッシング ごま	711	19.1	22.3
9	火	ごはん 豚肉のうま煮 野菜の浅漬け けんちん汁 ㊦小魚	豚肉 かまぼこ とり肉 豆腐	牛乳 ㊦かたくちいわし	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう 油 さといも	602	24.1	15.8
10	水	スライスコッペパン フランクフルトのケチャップソースかけ イタリアンサラダ コーンポタージュ	フランクフルト ハム	牛乳 生クリーム	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン さとう 油 ドレッシング バター	678	25.0	27.0
11	木	ごはん さばのいしる干し焼き とり肉と大根の炒め煮 小松菜のみそ汁	さば とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん しめじ えだまめ たまねぎ	ごはん さとう 油	667	25.7	23.9
12	金	◆日本味めぐり～山梨県～◆ ミニ米粉パン ほうとう 野菜かき揚げ コーン入りおひたし ぶどうゼリー	とり肉 なると 油揚げ	牛乳	かほちゃ にんじん しゅんぎく ほうれんそう	だいこん ねぎ たまねぎ ごぼう もやし とうもろこし ぶどう果汁	パン ほうとう 油 小麦粉	660	26.2	24.1
15	月	ごはん 和風ハンバーグ キャベツの塩昆布あえ ほうれん草とベーコンのスープ	豚肉 とり肉 ベーコン	牛乳 昆布	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん りんご レモン果汁 キャベツ きゅうり	ごはん さとう 油 ごま油 でん粉	607	22.1	18.7
16	火	もち麦ごはん 具だくさんマーボー豆腐 春巻き きゅうりともやしのサラダ	豆腐 豚肉 とり肉 ハム	牛乳	にんじん	ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ たまねぎ もやし きゅうり	ごはん 大麥 油 さとう でん粉 はるさめ 小麦粉 さとう ごま ごま油	731	26.5	26.4
17	水	パンフキンロールパン とり肉のマーマレード焼き ミネストローネ カラフルポンチ	とり肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	かほちゃ にんじん トマト缶	たまねぎ キャベツ しめじ りんご果汁 いちご果汁 みかん缶 パイン缶	パン マーマレード マカロニ 油 バター	670	27.6	20.6
18	木	ごはん いわしの梅煮 ほうれん草のいそかあえ 豆豚汁	いわし 豚肉 大豆 豆腐	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	うめ もやし だいこん ねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも 油	595	25.8	15.7
19	金	ミニ黒コッペパン 春キャベツのカルボナーラ グリーンサラダ レモンカスターダルト	ベーコン 卵	牛乳 チーズ	ブロッコリー	たまねぎ キャベツ アスパラガス きゅうり とうもろこし レモン果汁	パン スバゲティ 油 小麦粉 ドレッシング ごま	665	21.7	21.4
22	月	ごはん メンチカツ (小袋ソース) 五目きんぴら 豆腐とわかめのみそ汁	豚肉 とり肉 さつま揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ごぼう ねぎ	ごはん パン粉 油 さとう	637	23.5	17.4
23	火	ごはん 納豆 じゃがいものそぼろ煮 小松菜のおかかあえ	納豆 豚肉	牛乳 かつお節	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース もやし	ごはん じゃがいも 油 さとう	652	25.8	14.0
24	水	ミニココアコッペパン しょうゆラーメン 肉と野菜のつつみ蒸し (小1個/中2個) ココロきゅうり	豚肉 なると とり肉	牛乳 ひじき	にんじん	もやし とうもろこし ねぎ キャベツ たまねぎ きゅうり	パン ちゃんぽんめん 油 でん粉 小麦粉 ごま油	613	23.1	22.0
25	木	もち麦ごはん ハッシュドポーク かぶらサラダ りんごゼリー	豚肉 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり もやし りんご果汁	ごはん 大麥 油 はるさめ さとう ごま油	679	20.7	18.6
26	金	ミルクコッペパン 白身魚フライ (小袋ソース) 枝豆のマリネ ワンタンスープ	ほき ハム 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	えだまめ たまねぎ きゅうり キャベツ もやし	パン 白粉 油 小麦粉 ドレッシング ワンタン	680	30.7	21.7
29	月	ごはん 肉野菜炒め 中華スープ オレンジ	豚肉 ベーコン 豆腐	牛乳	にんじん にち	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ オレンジ	ごはん 油 ごま油	626	24.7	17.6
30	火	ごはん ハガツオの照焼き 昆布の五目豆 ゆばのすまし汁	ハガツオ 豚肉 大豆 ちくわ ゆば	牛乳 昆布	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ えのきだけ	ごはん さとう 油	599	32.3	12.7
31	水	揚げパン (バターロールパン) ジャーマンポテト ミートボールスープ 県産ヨーグルト	ベーコン とり肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	ハゼリ にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	パン さとう 油 じゃがいも バター	709	23.3	25.5

※献立は都合により変更になることがあります。
 ※4月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、いずれも検出されませんでした。
 【冷凍小松菜、キャベツ、冷凍ほうれん草、もやし、冷凍とうもろこし、ねぎ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、
 豚肉、マッシュルーム、こんにやく、冷凍むき枝豆】
 ※保護者の皆様にご負担いただいている給食費は、すべて食材の購入にあてられています。
 未納とならないようご協力お願いいたします。
 ※食べ物と誤飲しないように、ご家庭でもよく噛んで食べることをご指導ください。
 また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っていることもあります。
 魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。

今月の『日本味めぐり』は
 5月12日(金)山梨県です。



山梨県

◎今月の揚げパン配送校◎
 31日: 界小・吾妻小・南中
 ※その他の学校は6月に予定しています。