



日 曜	献 立 名	主 な 材 料						学校給食摂取基準		
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	830	33.0	23.0
2 月	ごはん ハッシュドポーク 和風ブロッコリーサラダ ジョア〈マスカット〉	牛乳	ぶた肉 ショア	牛乳 ジョア	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ グリンピース きゅうり カリフラワー とうもろこし マスカット果汁	ごはん 油 ドレッシング	816	28.4	20.9
3 火	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	牛乳	フランクフルト	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 バター ドレッシング	850	31.7	34.3
4 水	ごはん いかメンチカツ (ソース) 切干し大根の中華いため くさわかめと春雨のスープ	牛乳	いか ベーコン とり肉	牛乳 くさわかめ	にんじん こまつな	切干し大根 たまねぎ しいたけ キャベツ	ごはん パン粉 はるさめ でんぶ	790	23.4	19.2
5 木	バターロールパン インド煮 海そうサラダ さくらんぼゼリー	牛乳	ぶた肉 さつまあげ	牛乳 わかめ とさかのり	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり さくらんぼ果汁	パン さとう じゃがいも 油 ドレッシング ごま	773	27.5	23.8
6 金	ごはん とり肉のマヨネーズいため ほうれん草のナムル チンゲンサイとたまごのスープ 青のり小魚	牛乳	とり肉 とうふ たまご	牛乳 かつお あおのり	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ もやし	ごはん さとう でんぶ	880	34.3	30.1
9 月	ごはん 五目肉じゃが キャベツの塩こんぶあえ とうふ (しょうゆ)	牛乳	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう 油 ごま油	774	27.5	16.2
10 火	ミニパンブキンコッペパン パンネミートソース チキンナゲット 2こ 枝豆のマリネ	牛乳	ぶた肉 とり肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり えだまめ キャベツ とうもろこし	パン パンネマカロニ 油 ドレッシング	774	34.3	22.7
11 水	ごはん ホイコーロー 中華スープ オレンジ	牛乳	ぶた肉 みそ とり肉 とうふ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ オレンジ	ごはん 油 ごま油	779	31.5	21.6
12 木	バーガーパン コロッケ (ソース) えびボールスープ ピーチゼリーよせ	牛乳	えび ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ みかん パイナップル もも	パン パン粉 じゃがいも はるさめ さとう 油	805	25.3	23.2
13 金	ごはん モロのケチャップあえ きゅうりともやしのサラダ かんぴょうとたまごのみそ汁 レモンカスターダルト	牛乳	モロ たまご みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし きゅうり かんぴょう レモン果汁	ごはん さとう でんぶ 油 ごま油	825	27.7	20.8
16 月	ごはん 豚肉のうま煮 もやしのナムル 大根ととうふのみそ汁	牛乳	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ もやし 大豆もやし だいこん ねぎ	ごはん さとう 油 ごま油	818	30.4	25.5
17 火	ココアコッペパン とり肉のマーマレードソースかけ グリーンサラダ ワンタンスープ	牛乳	とり肉 ぶた肉	牛乳	アスパラガス にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし いよかん果汁 ゆず果汁 夏みかん果汁	パン さとう でんぶ ワンタンの皮 油 ドレッシング	808	36.5	29.7
18 水	ごはん あじのねぎ塩焼き ひじきの五目豆 かきたま汁	牛乳	あじ ぶた肉 大豆 ちくわ 油あげ たまご とうふ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	ねぎ たまねぎ	ごはん さとう でんぶ 油 ごま油	761	34.9	18.3
19 木	ミニ米粉パン 煮こみうどん ちくわの磯辺あげ 小1本・中2本 コーン入りおひたし	牛乳	とり肉 油あげ なると ちくわ	牛乳 あおのり	にんじん こまつな ほうれん草	ねぎ もやし とうもろこし	米粉パン うどん 天ぷら粉 油	796	36.2	25.9
20 金	もち麦ごはん ポークカレー 華風サラダ 県産ヨーグルト	牛乳	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	ごはん もち麦 じゃがいも はるさめ さとう 油 ごま油	831	23.2	20.0
23 月	ごはん いわしの梅煮 小松菜のごまあえ のっぺい汁	牛乳	いわし とり肉 とうふ	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん しめじ ねぎ	ごはん さとう さといも でんぶ ごま油	766	27.9	20.9
24 火	◆日本味めぐり～長崎県～◆ ミニ黒コッペパン 長崎ちゃんぽん あげきょうざ 2こ くさわかめの中華サラダ	牛乳	ぶた肉 えび かまぼこ さつまあげ	牛乳 くさわかめ	にんじん にら	キャベツ もやし ねぎ とうもろこし きゅうり	パン 中華めん さとう きょうざの皮 油 ドレッシング ごま	774	31.1	25.6
25 水	ごはん おかかふりかけ たまごやき 野菜の浅漬け ちゃんこ汁	牛乳	たまご とうふ とり肉 ぶた肉 油あげ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	ごはん 油	748	26.7	19.4
26 木	スライスコッペパン スラッピージョー マカロニと野菜のスープ レモンゼリーよせ ◎チーズ	牛乳	ぶた肉 とり肉 大豆 ウインナー	牛乳 ◎チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ みかん パイナップル レモン果汁	パン さとう マカロニ バター 油	793	33.4	24.1
27 金	ごはん 和風たまねぎソースハンバーグ ほうれん草のいそかあえ じゃがいものみそ汁	牛乳	とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ のり	ほうれん草 にんじん	たまねぎ もやし	ごはん じゃがいも さとう 油 ごま油	761	26.3	18.7
30 月	ごはん マーボー豆腐 はるまき チョレギサラダ	牛乳	ぶた肉 とうふ 大豆 みそ	牛乳 のり	にんじん	ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん さとう でんぶ はるまきの皮 油 ドレッシング ごま	910	28.6	29.9

※食材料購入の都合により、献立を一部変更する事があります。

※食べ物を選択しないように、ご家庭でも、よくか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
場合もあります。気をつけて食べましょう。



※ 5月分の給食費口座振替日は 6月9日です。未納とならないよう前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。