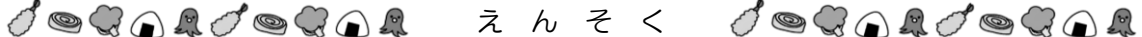




日 曜	こんだてめい		つかわれているざいりょう と からだのなかでのほたらき						I値* kcal たんぱく質 g	行事他	
			(あかのグループ) おもにからだをつくる もとなるしょくひん		(みどりのグループ) おもにからだのちょうしを ととのえるもとなるしょくひん		(きいろのグループ) おもにエネルギーの もとなるしょくひん				
1	木	むぎごはん はるさめのあますい ため じゃがぶたキムチのにも	○	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん にら	きゅうり コーン たまねぎ はくさいキムチ こんにゃく	こめ むぎ じゃがいも はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	574 19.8		
2	金	 え ん そ く 									
7	水	ハヤシライス (むぎごはん・ハヤシルウ) フルーツカクテル	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく グリーンピース しめじ みかん パイナップル もも ぶどう	こめ むぎ さとう	あぶら	635 17.0		
8	木	ごはん なつとう ぶたにくとやさしいのしょうがいため ビーフンとたまごのスープ	○	ぶたにく とりにく たまご なつとう	ぎゅうにゅう にんじん こまつな にら	キャベツ しょうが たまねぎ もやし しいたけ	こめ ビーフン でんぶん さとう	あぶら	605 25.5		
9	金	★ かみかみデー ★ きょうは、「こんにゃく」をよくかんでたべましょう。 ごはん ホキでたまあげ こんにゃくのいためもの かぼちゃのみそしる	○	ホキ でんぶん あつあげ みそ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん きぬさや かぼちゃ ねぎ	たまねぎ えのきたけ こんにゃく	こめ こむぎこ さとう	あぶら	578 20.1	
12	月	ごはん あつやきたまご おからのサラダ とりにくとこまつなのすましじる	○	チキンハム とりにく たまご おから	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	ごぼう えだまめ たまねぎ しいたけ	こめ さとう	あぶら	578 20.3		
13	火	やきスバドッグ (せわりコッパパン・やきスバゲティ) ツナとブロッコリーのサラダ	○	ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう にんじん ビーマン ブロッコリー	たまねぎ キャベツ にんにく コーン	パン スバゲティ さとう みずあめ	ごま あぶら	601 25.1		
14	水	★ カルシウムデー ★ きょうは、カルシウムいっぱいの「だいす」をとりいれています。 ごはん さんまかんろに もやしのいためもの ごもくだいす	○	とりにく さんま だいす あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にら にんじん いんげん	もやし こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	614 28.0	
15	木	★ せいかのりょうり ★ きょうは、かんこくのりょうりです。「キムパブ」をとりいれています。 キムパブ (ごはん・あじつけのり・キムパブのぐ) つくねとやさしいのスープ フルーツムース	○	ぶたにく とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう のり	にんじん こまつな にら	だいこん しょうが たまねぎ しろねぎ きくらげ みかん	こめ パンこ さとう	あぶら ごまあぶら バター	601 22.2	
16	金	むぎごはん きりぼしだいこんのサラダ とうふのチリソースに	○	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ しろねぎ しょうが にんにく	こめ むぎ でんぶん さとう	ごま あぶら ごまあぶら	592 23.2		
19	月	★ しよくいめざしのひ ★ こぎなをたべて、「じゅんぴのたつじん」をめざしましょう！ カレーライス (むぎごはん・チキンカレー) キャベツとじゃこのレモンいため	○	とりにく	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが キャベツ レモン	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	599 20.7	
20	火	しよくパン りんごジャム ハンバーグケチャップソース ポテトのガーリックソテー コンソメスープ	○	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう パセリ にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ セロリ りんご	パン じゃがいも でんぶん さとう みずあめ	あぶら オリーブオイル	567 22.6		
21	水	★ いもづかのだいどころ ★ きょうは、いもづかでとれた「たまねぎ」をつかったりょうりをとりいれています。 むぎごはん さばのなんばんづけ ぶたじる	○	ぶたにく さば とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ビーマン にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら	604 22.7	6年生 修学旅行	
22	木	★ きょうどりょうり ★ きょうは、くまもとけんのきょうどりょうり「タイビーエン」をとりいれています。 ごはん ぎょうざ(①②:1こ、③④⑤⑥:2こ) きゅうりとともやしのいためもの タイビーエン	○	ぶたにく とりにく うずらたまご	ぎゅうにゅう にら にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ きゅうり もやし コーン にんにく しょうが きくらげ	こめ はるさめ こむぎこ でんぶん さとう	ごま あぶら ごまあぶら	614 19.5	6年生 修学旅行	
23	金	ごはん いわししょうがに かんぴょうのきんぴら こうやどうふじる	○	ぶたにく とりにく いわし こうやどうふ	ぎゅうにゅう にんじん いんげん こまつな	かんぴょう ごぼう たまねぎ しょうが しいたけ こんにゃく	こめ さとう	あぶら	583 24.2		
26	月	★ しんしのくさい ★ きょうは、いまがしんの「じゃがいも」をつかったみそしるをとりいれています。 むぎごはん わらうにくだんご(①②:1こ、③④⑤⑥:2こ) ひじきとこんさいのごますい じゃがいものみそしる	○	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん みずな こまつな	たまねぎ ごぼう しめじ	こめ むぎ じゃがいも でんぶん さとう	ごま あぶら	589 19.5	
27	火	キャロットコッパパン キャベツとコーンのソテー ポークビーンズ	○	ぶたにく チキンハム だいす	ぎゅうにゅう にんじん パセリ	キャベツ コーン たまねぎ セロリ にんにく	パン じゃがいも さとう	あぶら	594 23.1		
28	水	ごはん カレーコロッケ ブロッコリーのめんだいマヨいため とうふのすましじる	○	ぶたにく なた たらこ とうふ	ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー ねぎ	たまねぎ コーン キャベツ しいたけ	こめ じゃがいも パンこ	あぶら	587 17.6		
29	木	ごはん かいそうサラダ あつあげのにくみそに	○	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ くきわかめ つのだ しろすきのり	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ ごぼう しょうが	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	581 23.5	
30	金	しそごはん たけのこのおかかいため きつねうどん	○	ぶたにく とりにく かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう あかしそ にんじん いんげん ねぎ	だけのこ もやし しいたけ	こめ うどん さとう	あぶら	585 22.2		

※ 都合により、献立や材料が変更になることがあります。

《 栄 養 価 》

給食費の納入について、ご協力をお願いします。
5月分の給食費の口座振替日は6月30日(月)です。また、先月の献立表に記載していましたが、4月分の
給食費の口座振替日について、お詫言と訂正です。
【誤】5月30日(金)→【正】6月2日(月)
となります。誠に申し訳ございませんでした。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	マグネシウム (mg)	ビ タ ミ ン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
							A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
5月分平均	595	22.0	19.1	360	3.9	93	238	0.56	0.5	23	2.1	6.1
基準値	650	21~33	14~22	350	3.0	50	200	0.40	0.40	25	2g未満	4.5以上

(※基準値：文部科学省学校給食摂取基準値(令和3年2月改正)を使用)