

	5月1日(木)	5月2日(金)	5月7日(水)	5月8日(木)	5月9日(金)	5月12日(月)
こんだて	パン 牛乳 コーンスープ ドライカレー かくチーズ	ーこどものひこんだてー なめし 牛乳 わかたけじる さわらのてんぷら かしわもち	ごはん 牛乳 やさいのうまに キャベツのあまずいため	パン 牛乳 イタリアンスパゲティ やさいのソテー	ごはん 牛乳 こうやのごしきに たけのこのかきあげ(こめこ)	ごはん 牛乳 キムチスープ チャップチェ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん
	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="triangle-up"/> だいこんぼ	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳
	<input type="radio"/> ベーコン	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> ぶたにく	<input type="checkbox"/> スパゲティ	<input type="radio"/> けいにく	<input type="radio"/> とうふ
	<input type="triangle-up"/> にんじん	<input type="radio"/> わかめ	<input type="radio"/> がんもどき	<input type="radio"/> ポークハム	<input type="radio"/> うすらたまご	<input type="radio"/> ぶたにく
	<input type="triangle-up"/> たまねぎ	<input type="triangle-up"/> たけのこ	<input type="triangle-up"/> にんじん	<input type="triangle-up"/> たまねぎ	<input type="radio"/> こうやどうふ	<input type="triangle-up"/> もやし
	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="radio"/> あぶらあげ	<input type="triangle-up"/> たまねぎ	<input type="triangle-up"/> にんじん	<input type="triangle-up"/> たまねぎ	<input type="triangle-up"/> にら
	<input type="triangle-up"/> とうもろこし	<input type="triangle-up"/> にんじん	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="triangle-up"/> しめじ	<input type="triangle-up"/> にんじん	<input type="triangle-up"/> えのきたけ
	<input type="triangle-up"/> コーンペースト	<input type="triangle-up"/> えのきたけ	<input type="triangle-up"/> さやえんどう	<input type="triangle-up"/> パセリ	<input type="triangle-up"/> しいたけ	<input type="triangle-up"/> はくさいキムチ
	<input type="triangle-up"/> パセリ	<input type="triangle-up"/> たまねぎ	<input type="triangle-up"/> たけのこ	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="triangle-up"/> えだまめ	<input type="triangle-up"/> チキンスープ
	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="triangle-up"/> はねぎ	<input type="triangle-up"/> しょうが	<input type="checkbox"/> トマトケチャップ	<input type="radio"/> うすくちしょうゆ	<input type="radio"/> うすくちしょうゆ
こんだてざいりょう	<input type="radio"/> しょうが	<input type="radio"/> うすくちしょうゆ	<input type="radio"/> うすくちしょうゆ	<input type="radio"/> ちゅうのうソース	<input type="radio"/> こいくちしょうゆ	<input type="radio"/> しお
	<input type="radio"/> ポークスープ	<input type="radio"/> こいくちしょうゆ	<input type="radio"/> こいくちしょうゆ	<input type="radio"/> しお	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="radio"/> ぎゅうにく
	<input type="checkbox"/> コーンスターチ	<input type="radio"/> けすりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="radio"/> こしょう	<input type="radio"/> みりん	<input type="triangle-up"/> しょうが
	<input type="radio"/> ぶたにく	<input type="radio"/> こんぶ(だし)	<input type="triangle-up"/> キャベツ	<input type="triangle-up"/> キャベツ	<input type="triangle-up"/> さやいんげん	<input type="triangle-up"/> にんにく
	<input type="radio"/> とりレバー	<input type="radio"/> さわら	<input type="triangle-up"/> にんじん	<input type="triangle-up"/> あかピーマン	<input type="triangle-up"/> たけのこ	<input type="checkbox"/> サラダあぶら
	<input type="triangle-up"/> たまねぎ	<input type="radio"/> しお	<input type="radio"/> ベーコン	<input type="triangle-up"/> たまねぎ	<input type="radio"/> ちくわ	<input type="checkbox"/> はるさめ
	<input type="triangle-up"/> セロリ	<input type="radio"/> こしょう	<input type="radio"/> こめず	<input type="triangle-up"/> グリーンアスパラガス	<input type="radio"/> しお	<input type="triangle-up"/> にんじん
	<input type="triangle-up"/> にんじん	<input type="checkbox"/> てんぷらこ	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="radio"/> ベーコン	<input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ)	<input type="triangle-up"/> はねぎ
	<input type="radio"/> だいず	<input type="checkbox"/> あぶら	<input type="radio"/> しお	<input type="radio"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> あぶら	<input type="triangle-up"/> たけのこ
	<input type="triangle-up"/> しょうが	<input type="checkbox"/> かしわもち	<input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="radio"/> こしょう	<input type="checkbox"/> あぶら	<input type="triangle-up"/> しいたけ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="checkbox"/> サラダあぶら		<input type="checkbox"/> ごま
	<input type="checkbox"/> トマトケチャップ					<input type="checkbox"/> ごまあぶら
	<input type="checkbox"/> ウスターソース					<input type="radio"/> うすくちしょうゆ
	<input type="checkbox"/> カレーこ					<input type="radio"/> こいくちしょうゆ
	<input type="triangle-up"/> ワインぶちようみりょう					<input type="checkbox"/> さとう
	<input type="radio"/> にんにく					<input type="radio"/> しお
	<input type="radio"/> しお					<input type="radio"/> こしょう
	<input type="radio"/> ポークスープ					
	<input type="radio"/> かくチーズ					
	5月13日(火)	5月14日(水)	5月15日(木)	5月16日(金)	5月19日(月)	5月20日(火)
こんだて	ごはん 牛乳 わかめスープ にらじゃが	ごはん 牛乳 きつねうどん ひじきととうもろこしのいために	パン 牛乳 ポークシチュー(こめこ) チキンサラダ	ごはん 牛乳 かんとうに ごぼうのかきあげ(こめこ)	ーしょくいくのひー ごはん 牛乳 みそじる だいずのいそに おちゃぶりかけ	パン 牛乳 ドララのドラキュラスープ ベジタブルフリッター(こめこ)
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン
	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳
	<input type="radio"/> とうふ	<input type="checkbox"/> うどん	<input type="radio"/> ぶたにく	<input type="radio"/> ぎゅうにく	<input type="radio"/> とうふ	<input type="radio"/> ベーコン
	<input type="radio"/> けいにく	<input type="radio"/> わかめ	<input type="triangle-up"/> あかワイン	<input type="radio"/> さつまあげ	<input type="radio"/> あぶらあげ	<input type="triangle-up"/> たまねぎ
	<input type="radio"/> こいくちしょうゆ	<input type="triangle-up"/> キャベツ	<input type="triangle-up"/> たまねぎ	<input type="radio"/> うすらたまご	<input type="triangle-up"/> にんじん	<input type="triangle-up"/> にんじん
	<input type="radio"/> せいしゅ	<input type="triangle-up"/> にんじん	<input type="triangle-up"/> にんじん	<input type="triangle-up"/> こんにゃく	<input type="triangle-up"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> じゃがいも
	<input type="triangle-up"/> にんじん	<input type="triangle-up"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="triangle-up"/> しお	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="triangle-up"/> あかピーマン
	<input type="radio"/> わかめ	<input type="radio"/> あぶらあげ	<input type="checkbox"/> グリンピース	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="triangle-up"/> はねぎ	<input type="triangle-up"/> セロリ
	<input type="triangle-up"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="triangle-up"/> にんじん	<input type="radio"/> わかめ	<input type="triangle-up"/> トマトケチャップ
	<input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="radio"/> うすくちしょうゆ	<input type="triangle-up"/> トマトピューレ	<input type="triangle-up"/> しょうが	<input type="radio"/> みそ	<input type="triangle-up"/> トマト
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> チキンスープ	<input type="radio"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> トマトケチャップ	<input type="radio"/> さとう	<input type="radio"/> にぼし(だし)	<input type="triangle-up"/> ポークスープ
	<input type="radio"/> うすくちしょうゆ	<input type="radio"/> けすりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ウスターソース	<input type="radio"/> こいくちしょうゆ	<input type="radio"/> だいず	<input type="checkbox"/> オリブオイル
	<input type="radio"/> しお		<input type="checkbox"/> さとう		<input type="radio"/> ひじき	<input type="checkbox"/> さとう
	<input type="radio"/> こしょう	<input type="radio"/> ひじき	<input type="checkbox"/> ポークスープ	<input type="radio"/> だいず	<input type="radio"/> けいにく	<input type="radio"/> しお
	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="triangle-up"/> とうもろこし	<input type="radio"/> こめこ	<input type="triangle-up"/> ごぼう	<input type="triangle-up"/> たけのこ	<input type="triangle-up"/> こしょう
	<input type="checkbox"/> あぶら	<input type="triangle-up"/> にんじん	<input type="checkbox"/> バター	<input type="triangle-up"/> にんじん	<input type="triangle-up"/> にんじん	<input type="triangle-up"/> ピーズパウダー
	<input type="triangle-up"/> ぶたにく	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> しお	<input type="triangle-up"/> さやいんげん	<input type="triangle-up"/> さやいんげん	<input type="checkbox"/> じゃがいも
	<input type="triangle-up"/> にら	<input type="radio"/> こいくちしょうゆ	<input type="radio"/> こしょう	<input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ)	<input type="triangle-up"/> こんにゃく	<input type="triangle-up"/> たまねぎ
	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="triangle-up"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> あぶら	<input type="triangle-up"/> しお	<input type="triangle-up"/> にんじん
	<input type="radio"/> こいくちしょうゆ		<input type="triangle-up"/> けいにくのあぶらづけ		<input type="radio"/> うすくちしょうゆ	<input type="triangle-up"/> さやいんげん
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> さとう		<input type="triangle-up"/> にんじん		<input type="radio"/> こいくちしょうゆ	<input type="radio"/> ポークウイナー
	<input type="radio"/> みりん		<input type="triangle-up"/> きゅうり		<input type="checkbox"/> さとう	<input type="radio"/> しお
	<input type="checkbox"/> でんぷん		<input type="triangle-up"/> りんごす		<input type="radio"/> ちりめんじゃこ	<input type="radio"/> てんぷらこ(こめこ)
			<input type="checkbox"/> さとう		<input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> コーングリッツ
			<input type="checkbox"/> サラダあぶら		<input type="triangle-up"/> ちゃば	<input type="checkbox"/> あぶら
			<input type="checkbox"/> サラダドレッシング		<input type="radio"/> こいくちしょうゆ	
			<input type="radio"/> しお		<input type="radio"/> みりん	
			<input type="radio"/> こしょう		<input type="radio"/> せいしゅ	

5月21日(水)			5月22日(木)			5月23日(金)			5月26日(月)			5月27日(火)			5月28日(水)		
ごはん 牛乳 スーミータン マーボー豆腐			ごはん 牛乳 とろろこんぶじる			ポークカレー(こめこ) 牛乳 わふうサラダ			ごはん 牛乳 とうふじる けいにくのしぐれに			アップルパン 牛乳 にくだんごのスープ ポテトサラダ			ごはん 牛乳 ちゅうかスープ さばのかわりみそに		
ごはん 牛乳 コーンペースト とうもろこし チキンハム たまご たまねぎ チンゲンサイ チキンスープ うすくちしょうゆ せいしゅ しお こしょう でんぷん とうふ ぶたにく しょうが にんにく トウバンジャン にんじん しいたけ はねぎ ごまあぶら チキンスープ さとう こいくちしょうゆ あかみそ せいしゅ でんぷん			ごはん あぶらあげ にんじん えだまめ たまねぎ ごま さとう こいくちしょうゆ せいしゅ みりん 牛乳 とうふ にんじん とろろこんぶ はねぎ えのきたけ かまぼこ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし)			ごはん ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく サラダあぶら ポークスープ トマトケチャップ ウスターソース カレーこ ガラムマサラ パプリカ こいくちしょうゆ みりん こめこ しお こしょう 牛乳 ポークハム にんじん もやし ごま サラダドレッシング こいくちしょうゆ こしょう			ごはん 牛乳 とうふ わかめ あぶらあげ わかめ しいたけ にんじん はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) けいにく しょうが せいしゅ とりレバー でんぷん あぶら ピーマン にんじん さとう こいくちしょうゆ			パン ドライアップル 牛乳 チンゲンサイ にんじん とうふ つくね はるさめ チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう じゃがいも にんじん キャベツ ポークハム とうもろこし サラダドレッシング しお こしょう サラダあぶら			ごはん 牛乳 ぶたにく とうふ にんじん たまねぎ はねぎ しょうが チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう さば ねぶかねぎ トウバンジャン にんにく しょうが ごまあぶら さとう あかみそ こいくちしょうゆ せいしゅ		
5月29日(木)			5月30日(金)			5月平均 栄養量 (小学校4年生)											
パン 牛乳 フェジョアーダ ごぼうのソデー			あぶたまどんぶり 牛乳 おかひじきのごまあえ			エネルギー 614kcal											
パン 牛乳 しろいんげん たまねぎ にんじん ベーコン じゃがいも パセリ サラダあぶら ポークスープ ウスターソース トマトケチャップ さとう ワインふうちょうみりょう しお こしょう ごぼう こめず にんじん キャベツ ポークハム ごま うすくちしょうゆ サラダドレッシング サラダあぶら			ごはん たまご あぶらあげ たまねぎ にんじん はねぎ さとう みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) でんぷん 牛乳 おかひじき にんじん キャベツ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) ごま こいくちしょうゆ			たんぱく質 23.7g											
						脂質 31.0%											
						カルシウム 304mg											
						鉄 2.1mg											
						ビタミン A 337μgRAE											
						ビタミン B1 0.39mg											
						ビタミン B2 0.49mg											
						ビタミン C 17mg											
						食塩相当量 2.2g											
						食物繊維 5.3g											
						マグネシウム 83mg											
						亜鉛 3.0mg											

献立紹介

新献立

作ってみませんか?

ー5月19日(月)ー

お茶ふりかけ

材料 5人分 分量(g)

ちりめんじゃこ ----- 35

いりごま(白) ----- 5

茶葉 ----- 2.5

しょうゆ(濃) ----- 5

みりん ----- 7.5

清酒 ----- 5

【作り方】

①いりごまは軽くすておく。

②ちりめんじゃこを清酒、しょうゆ、みりんであえる。

③ごまと茶葉を加えて仕上げる。

給食では、神河町産の緑茶(粉茶)を使っています。

学校給食費について

令和7年度の給食費は、市が6月から徴収します。納期は各月末となります。6月中旬以降に納付額決定通知書を送付します。

☐ ごはん

☐ あぶらあげ

☒ にんじん

☒ えだまめ

☒ たまねぎ

☐ ごま

☐ さとう

☒ こいくちしょうゆ

☒ せいしゅ

☒ みりん

☐ 牛乳

☐ とうふ

☐ にんじん

☐ とろろこんぶ

☒ はねぎ

☒ えのきたけ

☐ かまぼこ

☒ うすくちしょうゆ

☒ こいくちしょうゆ

☒ けずりぶし(だし)

☐ ごはん

☐ ぶたにく

☐ じゃがいも

☐ たまねぎ

☒ にんじん

☒ セロリ

☒ しょうが

☒ にんにく

☐ サラダあぶら

☐ ポークスープ

☐ トマトケチャップ

☐ ウスターソース

☐ カレーこ

☒ ガラムマサラ

☒ パプリカ

☒ こいくちしょうゆ

☒ みりん

☐ こめこ

☒ しお

☒ こしょう

☐ 牛乳

☐ ポークハム

☐ にんじん

☐ もやし

☐ ごま

☐ サラダドレッシング

☒ こいくちしょうゆ

☒ こしょう

☐ ごはん

☐ 牛乳

☐ とうふ

☐ あぶらあげ

☐ わかめ

☒ しいたけ

☒ にんじん

☐ はねぎ

☒ うすくちしょうゆ

☒ こいくちしょうゆ

☒ けずりぶし(だし)

☐ けいにく

☒ しょうが

☒ せいしゅ

☐ とりレバー

☐ でんぷん

☐ あぶら

☒ ピーマン

☒ にんじん

☐ さとう

☒ こいくちしょうゆ

☐ パン

☒ ドライアップル

☐ 牛乳

☒ チンゲンサイ

☒ にんじん

☐ とうふ

☐ つくね

☐ はるさめ

☒ チキンスープ

☒ うすくちしょうゆ

☒ しお

☒ こしょう

☐ じゃがいも

☐ にんじん

☒ キャベツ

☐ ポークハム

☒ とうもろこし

☐ サラダドレッシング

☒ しお

☒ こしょう

☐ サラダあぶら

☐ ごはん

☐ 牛乳

☐ ぶたにく

☐ とうふ

☐ にんじん

☒ たまねぎ

☒ はねぎ

☒ しょうが

☒ チキンスープ

☒ うすくちしょうゆ

☒ しお

☒ こしょう

☐ さば

☒ ねぶかねぎ

☒ トウバンジャン

☐ にんにく

☒ しょうが

☐ ごまあぶら

☐ さとう

☐ あかみそ

☒ こいくちしょうゆ

☒ せいしゅ