

	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 ポークビーンズ ハムサラダ			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(こめこ) かしわもち			ごはん 牛乳 にくじゃが いんげんのごまあえ			リッチパン 牛乳 ひじきスパゲティ ごぼうのかきあげ(こめこ)			ごはん 牛乳 ちゅうかスープ タッカルビ			ごはん 牛乳 わふうポトフ たらのチリソース		
こんだてざいりょう	☐ パン			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ パン			☐ ごはん			☐ ごはん		
	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ バター			☐ 牛乳			☐ 牛乳		
	☐ ぶたにく			☐ わかめ			☐ ぶたにく			☐ マーガリン			☐ ぶたにく			☐ けいにく		
	☐ じゃがいも			☐ たけのこ			☐ じゃがいも			☐ 牛乳			☐ とうふ			☐ じゃがいも		
	☐ たまねぎ			☐ あぶらあげ			☐ たまねぎ			☐ スパゲティ			☐ にんじん			☐ にんじん		
	☐ にんじん			☐ にんじん			☐ グリンピース			☐ ベーコン			☐ たまねぎ			☐ じゃがいも		
	☐ パセリ			☐ えのきたけ			☐ こんにゃく			☐ ひじき			☐ チンゲンサイ			☐ たまねぎ		
	☐ だいず			☐ たまねぎ			☐ しお			☐ にんじん			☐ たまご			☐ しょうが		
	☐ トマトピューレ			☐ はねぎ			☐ しょうが			☐ とうもろこし			☐ チキンスープ			☐ しょうが		
	☐ トマトケチャップ			☐ うすくちしょうゆ			☐ サラダあぶら			☐ さやいんげん			☐ うすくちしょうゆ			☐ うすくちしょうゆ		
こんだてざいりょう	☐ ウスターソース			☐ けすりぶし(だし)			☐ せいしゅ			☐ さつまあげ			☐ うすくちしょうゆ			☐ しょうが		
	☐ さとう			☐ こんぶ(だし)			☐ さとう			☐ サラダあぶら			☐ こしょう			☐ しょうが		
	☐ ポークスープ						☐ うすくちしょうゆ			☐ さとう			☐ けいにく			☐ すけとうだら		
	☐ サラダあぶら			☐ しお			☐ さやいんげん			☐ だいず			☐ キャベツ			☐ しお		
	☐ しお			☐ こしょう			☐ キャベツ			☐ ごぼう			☐ じゃがいも			☐ でんぱん		
	☐ こしょう			☐ てんぷら(こめこ)			☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ)			☐ にんじん			☐ はねぎ			☐ あぶら		
	☐ ポークハム			☐ あぶら			☐ ごま			☐ えだまめ			☐ たまねぎ			☐ たまねぎ		
	☐ キャベツ			☐ かしわもち			☐ こいくちしょうゆ			☐ てんぷら(こめこ)			☐ しょうが			☐ にんにく		
	☐ にんじん						☐ さとう			☐ あぶら			☐ にんにく			☐ しょうが		
	☐ りんごす												☐ サラダあぶら			☐ トマトケチャップ		
こんだてざいりょう	☐ さとう												☐ チキンスープ			☐ うすくちしょうゆ		
	☐ サラダあぶら												☐ みりん			☐ さとう		
	☐ しお												☐ こいくちしょうゆ			☐ トウバンジャン		
	☐ こしょう												☐ さとう			☐ サラダあぶら		
													☐ コチュジャン					
													☐ しお					
													☐ ごまあぶら					
	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 まめいりみそじる たけのこのおかか			ごはん 牛乳 ビーフンスープ マーボーどうふ			パン 牛乳 ボークシチュー(こめこ) グリーンサラダ			ごはん 牛乳 ギョウザスープ ホイコーロウ かんこくのり			ーしょくいくのひー ひめじたけのごはん 牛乳 ばちじる おかひじきのごまあえ			パン 牛乳 トマじゃが チキンサラダ		
こんだてざいりょう	☐ ごはん			☐ ごはん			☐ パン			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ パン		
	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳		
	☐ しろはなまめペースト			☐ ベーコン			☐ ぶたにく			☐ にんじん			☐ ぶたにく			☐ ぶたにく		
	☐ しろいんげんまめペースト			☐ ビーフン			☐ あかワイン			☐ たまねぎ			☐ たけのこ			☐ にんにく		
	☐ とうふ			☐ キャベツ			☐ たまねぎ			☐ すいぎょうざ			☐ にんじん			☐ にんにく		
	☐ あぶらあげ			☐ チンゲンサイ			☐ にんじん			☐ もやし			☐ はねぎ			☐ にんじん		
	☐ にんじん			☐ にんじん			☐ じゃがいも			☐ チンゲンサイ			☐ しょうが			☐ たまねぎ		
	☐ たまねぎ			☐ チキンスープ			☐ グリンピース			☐ チキンスープ			☐ こいくちしょうゆ			☐ じゃがいも		
	☐ はねぎ			☐ うすくちしょうゆ			☐ サラダあぶら			☐ うすくちしょうゆ			☐ さとう			☐ トマト		
	☐ わかめ			☐ しお			☐ トマトピューレ			☐ しお			☐ せいしゅ			☐ サラダあぶら		
こんだてざいりょう	☐ にぼし(だし)			☐ こしょう			☐ トマトケチャップ			☐ こしょう			☐ ごまあぶら			☐ しお		
	☐ みそ			☐ ごまあぶら			☐ ウスターソース			☐ さとう			☐ 牛乳			☐ さとう		
	☐ けいにく						☐ さとう			☐ キャベツ			☐ ばち			☐ うすくちしょうゆ		
	☐ ちくわ			☐ とうふ			☐ ポークスープ			☐ あかピーマン			☐ あぶらあげ			☐ せいしゅ		
	☐ こんにゃく			☐ ぶたにく			☐ こいくちしょうゆ			☐ ピーマン			☐ たまねぎ			☐ ポークスープ		
	☐ しお			☐ しょうが			☐ こめこ			☐ ぶたにく			☐ にんじん			☐ バジルペースト		
	☐ にんじん			☐ トウバンジャン			☐ バター			☐ にんにく			☐ しいたけ			☐ キャベツ		
	☐ たけのこ			☐ にんじん			☐ しお			☐ しょうが			☐ はねぎ			☐ けいにくのあぶらづけ		
	☐ さやえんどう			☐ しいたけ			☐ こしょう			☐ あかみそ			☐ うすくちしょうゆ			☐ にんじん		
	☐ かつおぶし			☐ はねぎ			☐ ポークハム			☐ テンメンジャン			☐ こいくちしょうゆ			☐ きゅうり		
こんだてざいりょう	☐ サラダあぶら			☐ ごまあぶら			☐ グリーンアスパラガス			☐ サラダあぶら			☐ けすりぶし(だし)			☐ さとう		
	☐ さとう			☐ チキンスープ			☐ りんごす			☐ ごまあぶら			☐ おかひじき			☐ サラダあぶら		
	☐ うすくちしょうゆ			☐ さとう			☐ せいしゅ			☐ かんこくのり			☐ にんじん			☐ サラダレッシング		
	☐ こいくちしょうゆ			☐ あかみそ			☐ さとう						☐ キャベツ			☐ しお		
	☐ みりん			☐ でんぱん			☐ サラダあぶら						☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ)			☐ こしょう		
							☐ しお						☐ ごま					
							☐ こしょう						☐ こいくちしょうゆ					

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)		
こんだて	ごはん 牛乳 とうふじる さばのみそに おちゃふりかけ		カレーライス(こめござっくごはん) 牛乳 ツナサラダ		ごはん 牛乳 ひめじおでん だいずとハムのかきあげ	やながわふうどんぶり 牛乳 もやしのごますりため		パン 牛乳 とうにゅうスープ かぼちゃコロッケ		ごはん 牛乳 いそかじる あつあげのみそに							
こんだてざいりょう	☐ ごはん		☐ ごはん		☐ ごはん		☐ ごはん		☐ パン		☐ ごはん						
	☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳						
	☐ とうふ		☐ とうふ		☐ とうふ		☐ とうふ		☐ おしむぎ		☐ たまねぎ						
	☐ あぶらあげ		☐ あぶらあげ		☐ あぶらあげ		☐ あぶらあげ		☐ とうにゅう		☐ にんじん						
	☐ わかめ		☐ わかめ		☐ わかめ		☐ わかめ		☐ キャベツ		☐ あおさのり						
	☐ しいたけ		☐ しいたけ		☐ しいたけ		☐ しいたけ		☐ にんじん		☐ こんぶ						
	☐ にんじん		☐ にんじん		☐ にんじん		☐ にんじん		☐ たまねぎ		☐ かまぼこ						
	☐ はねぎ		☐ はねぎ		☐ はねぎ		☐ はねぎ		☐ ペーコン		☐ あぶらあげ						
	☐ うすくちしょうゆ		☐ うすくちしょうゆ		☐ うすくちしょうゆ		☐ うすくちしょうゆ		☐ えだまめ		☐ はねぎ						
	☐ こいくちしょうゆ		☐ こいくちしょうゆ		☐ こいくちしょうゆ		☐ こいくちしょうゆ		☐ サラダあぶら		☐ えのきたけ						
	☐ けずりぶし(だし)		☐ けずりぶし(だし)		☐ けずりぶし(だし)		☐ けずりぶし(だし)		☐ チキンスープ		☐ うすくちしょうゆ						
									☐ しお		☐ こいくちしょうゆ						
	☐ さば		☐ さば		☐ さば		☐ さば		☐ みそ		☐ あつあげ						
	☐ しょうが		☐ しょうが		☐ しょうが		☐ しょうが		☐ かぼちゃコロッケ		☐ ぶたにく						
	☐ さとう		☐ さとう		☐ さとう		☐ さとう		☐ あぶら		☐ たけのこ						
	☐ あかみそ		☐ あかみそ		☐ あかみそ		☐ あかみそ				☐ こまつな						
	☐ こいくちしょうゆ		☐ こいくちしょうゆ		☐ こいくちしょうゆ		☐ こいくちしょうゆ				☐ にんじん						
	☐ みりん		☐ みりん		☐ みりん		☐ みりん				☐ しいたけ						
	☐ せいしゅ		☐ せいしゅ		☐ せいしゅ		☐ せいしゅ				☐ ねぶかみねぎ						
											☐ しょうが						
	☐ ちりめんじゃこ		☐ ちりめんじゃこ		☐ ちりめんじゃこ		☐ ちりめんじゃこ				☐ にんにく						
	☐ ごま		☐ ごま		☐ ごま		☐ ごま				☐ ごまあぶら						
	☐ ちゃば		☐ ちゃば		☐ ちゃば		☐ ちゃば				☐ あかみそ						
	☐ こいくちしょうゆ		☐ こいくちしょうゆ		☐ こいくちしょうゆ		☐ こいくちしょうゆ				☐ うすくちしょうゆ						
	☐ みりん		☐ みりん		☐ みりん		☐ みりん				☐ さとう						
	☐ せいしゅ		☐ せいしゅ		☐ せいしゅ		☐ せいしゅ				☐ せいしゅ						
											☐ でんぷん						

献立紹介

作ってみませんか?

—5月21日(水)—

新献立

お茶ふりかけ

材料 5人分 分量(g)

ちりめんじゃこ

いりごま(白)

茶葉

しょうゆ(濃)

みりん

清酒

35

5

2.5

5

7.5

5

【作り方】

①いりごまは軽くすっておく。

②ちりめんじゃこを清酒、しょうゆ、みりんで煮る。

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。

5月29日(木)			5月30日(金)			5月平均 栄養量 (小学校4年生)		
こんだて	なかよしパン 牛乳 コーンスープ にこみハンバーグ		ごはん 牛乳 はっぽうさい とりてん		エネルギー 610kcal			
					たんぱく質 24.4g			
こんだてざいりょう	☐ パン		☐ ごはん		脂質 30.6%			
	☐ 牛乳		☐ 牛乳		カルシウム 306mg			
	☐ ペーコン		☐ ぶたにく		鉄 2.1mg			
	☐ にんじん		☐ いか		ビタミン	A	220μgRAE	
☐ たまねぎ		☐ キャベツ		B1		0.41mg		
☐ じゃがいも		☐ にんじん		B2		0.49mg		
☐ とうもろこし		☐ たまねぎ		C		21mg		
	☐ コーンペースト		☐ はねぎ		食塩相当量 2.2g			
	☐ パセリ		☐ うすらたまご		食物繊維 5.0g			
	☐ サラダあぶら		☐ たけのこ		マグネシウム 80mg			
	☐ しお		☐ しいたけ		亜鉛 2.9mg			
	☐ こしょう		☐ しょうが					
	☐ ポークスープ		☐ しょうが					
	☐ コーンスターチ		☐ サラダあぶら					
	☐ ハンバーグ(こむぎぬき)		☐ チキンスープ					
	☐ たまねぎ		☐ うすくちしょうゆ					
	☐ サラダあぶら		☐ さとう					
	☐ しめじ		☐ でんぷん					
	☐ トマトケチャップ		☐ しお					
	☐ ウスターソース		☐ こしょう					
	☐ さとう		☐ ごまあぶら					
	☐ でんぷん		☐ けいにく					
			☐ しおこうじ					
			☐ しお					
			☐ こしょう					
			☐ てんぷらこ					
			☐ あぶら					