

4 月学校給食予定献立表

2024年 4月

矢吹町立矢吹小学校

日	献立表	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量
8月	始業式・入学式のため 給食を食べずに下校します				
9火	牛乳 しよくパン たまごスープ メンチカツ チキンサラダ 【1年生は給食なし】	牛乳 とりにく たまご わかめ	しよくパン あぶら さとう かたくりこ メンチカツ	キャベツ にんじん たまねぎ	658 kcal 25.3 g 32.3 g 2.2 g
10水	牛乳 ごはん ポークカレー フルーツヨーグルト 【1年生給食開始】	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	ごはん じゃがいも さとう カレールー あぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく みかん パイン グリーンピース	638 kcal 19.6 g 17.5 g 1.6 g
11木	牛乳 にくうどん とりつくね キャベツのすみそあえ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ つくね なた	ソフトめん さとう	にんじん ほうれんそう ねぎ キャベツ ほししいたけ	660 kcal 30.3 g 24.4 g 1.9 g
12金	牛乳 おやこどん じゃがいものみそ汁 だいこんとみずなのうめサラダ チョコクレープ	牛乳 とりにく なた たまご あぶらあげ みそ	ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら うめドレッシング チョコクレープ	ほししいたけ にんじん グリーンピース だいこん みずな たまねぎ	652 kcal 26.2 g 17.6 g 2.0 g
15月	牛乳 ごはん さつまいも汁 いわしのしょうがに ひじきのいために	牛乳 いわし とりにく ひじき あぶらあげ だいず ぶたにく みそ	ごはん あぶら さつまいも さとう	にんじん いんげん ごぼう だいこん ねぎ こんにやく しらたき	642 kcal 25.8 g 21.3 g 1.8 g
16火	小教研のため給食を食べずに下校します				
17水	牛乳 ごはん なめこ汁 あじフライ ごぼうのサラダ	牛乳 あじ とうふ みそ	ごはん あぶら さとう	ごぼう キャベツ にんじん ねぎ だいこん はくさい なめこ きゅうり	658 kcal 22.8 g 24.5 g 1.9 g
18木	牛乳 こくとうコッペパン ポークビーンズ かいそうサラダ オレンジ	牛乳 わかめ ぶたにく だいず きんときまめ だいふくまめ ベーコン	こくとうコッペパン さとう ごまあぶら ごま じゃがいも あぶら	オレンジ キャベツ たまねぎ にんじん トマト とうもろこし	630 kcal 22.8 g 19.4 g 2.1 g
19金	授業参観のためお弁当の日				
22月	牛乳 ごはん こうやどうふのみそ汁 とりにくのしょうがやき ほうれんそうのあえもの	牛乳 こうやどうふ みそ あぶらあげ とりにく	ごはん さとう	しょうが ほうれんそう えのきたけ こまつな にんじん もやし にんにく	635 kcal 29.1 g 24.9 g 1.7 g
23火	牛乳 コッペパン クリームシチュー オムレツ なのはなサラダ	牛乳 かまぼこ とりにく オムレツ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも シチュールー	なばな キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	643 kcal 27.9 g 20.0 g 2.3 g
24水	牛乳 むぎごはん とんじる ホッケいちやぼし ぜんまいいため	牛乳 さつまあげ ほっけ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	むぎごはん あぶら さとう さといも	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにやく ぜんまい	636 kcal 27.9 g 15.3 g 2.1 g
25木	牛乳 しおラーメン あげぎょうざ(2こ) もやしのラーゆあえ	牛乳 ぎょうざ ぶたにく	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら ラーゆ	もやし ほうれんそう もやし キャベツ にんじん ねぎ にら きくらげ	683 kcal 26.8 g 27.0 g 1.7 g
26金	牛乳 ごはん スーラータン えびにらまんじゅう ぶたキムチ	牛乳 ぶたにく とうふ たまご えびにらまんじゅう	ごはん かたくりこ はるさめ ごまあぶら ラーゆ	しめじ たけのこ にんじん ほうれんそう はくさい にら はくさいキムチ	638 kcal 26.3 g 15.0 g 1.9 g
29月	昭和の日				
30火	牛乳 コッペパン ちんげんさいのスープ とりのからあげ ジャーマンポテト	牛乳 ベーコン とりにく	コッペパン じゃがいも バター ごまあぶら あぶら はるさめ かたくりこ	たまねぎ パセリ チンゲンサイ にんじん にんにく しょうが	660 kcal 28.6 g 27.8 g 2.2 g

※栄養価は、中学年の分量で計算しています。
※物資の都合などで、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

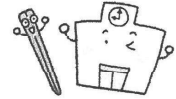
※4月8日(月)は給食を食べずに下校します。
※4月16日(火)は給食を食べずに下校します。
※4月19日(金)はお弁当の日です。



4月の平均給与栄養量			
エネルギー	たんばく質	脂質	食塩相当量
649kcal	26.1 g	22.1g	1.9 g

令和6年

4月学校給食献立予定表



給食のきまりを守って
楽しい給食時間にしましょう!



矢吹町立善郷小学校

月	火	水	木	金	
8 にゅうがくしき しぎょうしき 入学式・始業式 べんとうじさん お弁当持参なし 	9 2~6年生 べんとうじさんび お弁当持参日 	10 ちやしの ごますあえ しろみぎなの フイ ごはん こまつなの みそ汁 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) 562 21.9 16.9 1.6 赤 牛乳 しろみぎかな (ホキ) 油揚げ わかめ しみどろ みそ 緑 もやし にんじん きゅうり ねぎ 小松菜 黄 ごはん パンこ ごめ油 ごま さとう じゃが芋	11 大根と ツナのサラダ とうふのナゲット アップルパン ミネストローネ エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) 711 22.8 28.8 2.6 赤 牛乳 とうふナゲット まぐろツナ ロールハム 緑 大根 フロッコリー 玉ねぎ にんじん キャベツ コーン セロリー ニンニク 黄 アップルパン ごめ油 さとう	12 ヨーグルト えだめめと チーズのリラダ チキンカレーライス (麦ごはん) エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) 666 23.7 19.9 2.0 赤 牛乳 とり肉 ひじき チーズ ヨーグルト 緑 ニンニク ショウガ 玉ねぎ にんじん コーン セロリー パセリ りんご えだめめ キャベツ 黄 麦ごはん ごめ油 カレールウ じゃが芋 バター ごま	
15 おかか和え とり肉の たつたあげ なの花ふりかけ ごはん 大根のみそ汁 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) 629 26.0 23.8 2.4 赤 牛乳 ふりかけ とり肉 かつおぶし かまぼこ 油揚げ わかめ みそ 緑 ニンニク ショウガ ほうれん草 もやし にんじん 大根 ねぎ 黄 ごはん かたくり粉 ごめ油	16 コールスロー ハンバーグ ケチャップソース いちご&マーガリン 食パン ベーコンと レタスのスープ エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) 654 24.9 26.5 2.6 赤 牛乳 ハンバーグ (とり肉・ぶた肉) ベーコン たまご 緑 キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ レタス トマト 黄 食パン いちご&マーガリン バター さとう オリーブ油	17 はるさめ サラダ シュウマイ 麦ごはん マーボー とうふ エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) 624 26.6 22.8 2.5 赤 牛乳 シュウマイ (ぶた肉) ロースハム ぶた肉 とうふ みそ 緑 にんじん もやし きゅうり 玉ねぎ ねぎ タケノコ ニラ ショウガ 干しいたけ ニンニク 黄 麦ごはん はるさめ ごま油 さとう ごま かたくり粉 ごめ油	18 みずなのサラダ ちくわの いそバあげ ソフトめん 五目スープ エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) 621 26.0 19.3 2.5 赤 牛乳 ちくわ 青のり わかめ とり肉 油揚げ ナルト 緑 みずな コーン 大根 きゅうり にんじん 玉ねぎ ねぎ 小松菜 ショウガ 干しいたけ 黄 ソフトめん 小松菜 ごめ油 ごま油 さとう	19 きんぴら ごぼう サバの みそ焼き ごはん 呉汁 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) 648 27.2 24.5 2.0 赤 牛乳 サバ みそ さつまいも ぶた肉 大豆 みそ とうふ 油揚げ 緑 ショウガ ごぼう にんじん こんにゃく いんげん 大根 ねぎ 黄 ごはん さとう ごま ごま油 じゃが芋	
22 かおり和え 赤魚の 白しょうゆ焼き 味つけのり ごはん 豚汁 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) 528 26.1 13.6 1.9 赤 牛乳 味つけのり 赤魚 たまご ぶた肉 みそ とうふ 緑 キャベツ 大根 きゅうり 青じそ ショウガ こんにゃく にんじん ごぼう 小松菜 ねぎ 黄 ごはん ごま ごめ油 里芋 ごま油	23 入学・進級おめでとう給食 いちごのお祝いデザート フレンチサラダ とり肉の てり焼き 黒糖コッパン ミネストローネ エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) 782 29.0 32.4 3.1 赤 牛乳 とり肉 ベーコン 緑 ニンニク ショウガ キャベツ フロッコリー にんじん 玉ねぎ コーン パセリ 黄 黒糖コッパン オリーブ油 じゃが芋 小麦粉 いちごデザート (豆乳ムース)	24 ポテトサラダ ポロニアカツ パツソース ごはん なめこ汁 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) 640 20.2 24.0 2.1 赤 牛乳 ポロニアカツ (とり肉) とうふ ロールハム みそ 緑 玉ねぎ にんじん きゅうり なめこ 大根 ねぎ 小松菜 黄 ごはん ごめ油 パンこ オリーブ油 卵不使用マヨネーズ	25 チンジャオロース はるまき 麦ごはん わかめスープ エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) 681 21.5 30.2 2.1 赤 牛乳 はるまき ぶた肉 とうふ ナルト わかめ 緑 ショウガ ニンニク たけのこ ピーマン パプリカ ねぎ コーン 黄 麦ごはん ごめ油 かたくり粉 ごま油	26 じゅぎょうさんかん 授業参観 べんとうじさんび お弁当持参日 	
29 しょうわ ひ 昭和の日 	30 五目ひじきに ホッケの こんぶしょうゆ焼き ごはん かきたま汁 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) 529 26.2 15.1 1.8 赤 牛乳 ホッケ とり肉 ひじき 油揚げ 大豆 とうふ たまご みそ 緑 にんじん こんにゃく グリンピース えのきたけ 小松菜 黄 ごはん ごめ油 さとう	給食当番の 身じたくチェック! □発熱・嘔吐・お腹の調子は悪くない □髪は毛は帽子に入っている □鼻までマスクでおおわれている □爪は短く切つてある □手は石けんできれいに洗つた □せいかつハンカチでふいた 給食当番になった人は、給食の準備をする ことにふさわしい、清潔な身支度をしている か確認しましょう!			保護者のみなさまへ 給食当番の着る白衣は、クラスのみんなが使います。お 子様か給食当番の時は、週末の洗濯やアイロンがけ、ま た、ボタンが取れかかっていたり、ボケがはつていて たら、なおして次の子に渡せるようにお願いいたします。 洗濯 アイロンがけ ボタンつけ

赤の食べもの	緑の食べもの	黄色の食べもの	4月の平均給与栄養量
おもに血や肉など を体をつくるものになる食品 	おもに体の調子を 整えるものになる食品 	おもに熱や力などを出す エネルギーのもとになる食品 	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 629 24.9 22.4 2.2

※ 諸般の事情により、献立や使用食材が変更になることがあります。ご了承ください。

4 月学校給食予定献立表

2024年 4月

矢吹町立中畑小学校

日	献立表	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
8月	始業式・入学式のため 給食を食べずに下校します				
9月 火	牛乳 しよくパン たまごスープ メンチカツ チキンサラダ 【1年生は簡易給食】 牛乳 しよくパン あおりんごゼリー	牛乳 とりにく たまご わかめ	しよくパン あぶら さとう かたくりこ メンチカツ	キャベツ にんじん たまねぎ	658 kcal 25.3 g 32.3 g 2.2 g
10月 水	牛乳 ごはん ホーフカレー フルーツヨーグルト 【1年生簡易給食】 牛乳 クロワッサン フルーツあんぱんプリン	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	ごはん じゃがいも さとう カレールー あぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく みかん パイン グリーンピース	638 kcal 19.6 g 17.5 g 1.6 g
11月 木	牛乳 にくうどん とりつくね キャベツのすみそあえ 【1年生は簡易給食】 牛乳 クロワッサン ももゼリー	牛乳 ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ つくね なた	ソフトめん さとう	にんじん ほうれんそう ねぎ キャベツ ほししいたけ	660 kcal 30.3 g 24.4 g 1.9 g
12月 金	牛乳 おやこどん じゃがいものみそ汁 だいこんとみずなのうめサラダ チョコクレープ	牛乳 とりにく なた たまご あぶらあげ みそ	ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら チョコクレープ	ほししいたけ にんじん グリーンピース だいこん みずな たまねぎ	652 kcal 26.2 g 17.6 g 2.0 g
15月	牛乳 ごはん さつまいも汁 いわしのしょうがに ひじきのいために	牛乳 いわし とりにく ひじき あぶらあげ だいず ぶたにく みそ	ごはん あぶら さつまいも さとう	にんじん いんげん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく しらたき	642 kcal 25.8 g 21.3 g 1.8 g
16月 火	牛乳 コッペパン コンソメスープ ミートボール（2こ） マカロニサラダ	牛乳 ミートボール ハム	コッペパン あぶら じゃがいも マヨネーズ マカロニ	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ パセリ とうもろこし	631 kcal 15.2 g 19.1 g 2.1 g
17月 水	牛乳 ごはん なめこ汁 あじフライ ごぼうのサラダ	牛乳 あじ とうふ みそ	ごはん あぶら さとう	ごぼう キャベツ にんじん ねぎ だいこん はくさい なめこ きゅうり	658 kcal 22.8 g 24.5 g 1.9 g
18月 木	牛乳 こくとうコッペパン ポークビーンズ かいそうサラダ オレンジ	牛乳 わかめ ぶたにく だいず きんときまめ だいふくまめ ベーコン	こくとうコッペパン さとう ごまあぶら ごま じゃがいも あぶら	オレンジ キャベツ たまねぎ にんじん トマト とうもろこし	630 kcal 22.8 g 19.4 g 2.1 g
19月 金	授業参観のためお弁当の日				
22月	牛乳 ごはん こうやどうふのみそ汁 とりにくのしょうがやき ほうれんそうのあえもの	牛乳 こうやどうふ みそ あぶらあげ とりにく	ごはん さとう	しょうが ほうれんそう えのきたけ こまつな にんじん もやし にんにく	635 kcal 29.1 g 24.9 g 1.7 g
23月 火	牛乳 コッペパン クリームシチュー オムレツ なのはなサラダ	牛乳 かまぼこ とりにく オムレツ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも シチュールー	なばな キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	643 kcal 27.9 g 20.0 g 2.3 g
24月 水	牛乳 むぎごはん とんじる ホッケいちやぼし ぜんまいいため	牛乳 さつまあげ ほっけ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	むぎごはん あぶら さとう さといも	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにゃく ぜんまい	636 kcal 27.9 g 15.3 g 2.1 g
25月 木	牛乳 しおラーメン あげぎょうざ（2こ） もやしのラーゆあえ	牛乳 ぎょうざ ぶたにく	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら ラーゆ	もやし ほうれんそう もやし キャベツ にんじん ねぎ にら きくらげ	683 kcal 26.8 g 27.0 g 1.7 g
26月 金	牛乳 ごはん スーラータン えびしゅうまい（2こ） ぶたキムチ	牛乳 ぶたにく とうふ たまご しゅうまい	ごはん かたくりこ はるさめ ごまあぶら ラーゆ	しめじ たけのこ にんじん ほうれんそう はくさい にら はくさいキムチ	638 kcal 26.3 g 15.0 g 1.9 g
29月	昭和の日				
30月 火	牛乳 コッペパン ちんげんさいのスープ とりのからあげ ジャーマンポテト	牛乳 ベーコン とりにく	コッペパン じゃがいも バター ごまあぶら あぶら はるさめ かたくりこ	たまねぎ パセリ チンゲンサイ にんじん にんにく しょうが	660 kcal 28.6 g 27.8 g 2.2 g

※栄養価は、中学年の分量で計算しています。
※物資の都合などで、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※4月8日（月）は給食を食べずに下校します。
※4月19日（金）はお弁当の日です。



4月の平均給与栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
649kcal	26.1g	22.1g	1.9g

令和6年度



4月のこんだてよていひょう



矢吹町立三神小学校

日・曜	こんだて	赤の食べ物 (血や肉をつくる)	黄色の食べ物 (熱や力になる)	緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)
8(月)	始業式・入学式				
9(火)	牛乳 黒糖食パン クリームシチュー コールスローサラダ	とりにく 牛乳	黒さとう、食パン あぶら、バター じゃがいも	にんじん、キャベツ セロリー、たまねぎ マッシュルーム	661 23.9 24.0 2.3
10(水)	＜入学おめでとう献立＞ 牛乳 わかめごはん すまし汁 とりのてりやき コーンサラダ お祝いデザート	とうふ、なると、とりにく うずらのたまご、牛乳 わかめ	ごはん、さとう、あぶら デザート	ほうれんそう、えのきたけ キャベツ、コーン	617 22.9 18.1 1.8
11(木)	牛乳 食パン はるさめスープ いちご＆マーガリン カントリーサラダ たれつきにくだんご	牛乳 うずらのたまご にくだんご	食パン、はるさめ、さとう あぶら いちご＆マーガリン	にんじん、ねぎ、キャベツ ほうれんそう、しいたけ きゅうり、だいこん	626 22.9 24.8 2.3
12(金)	授業参観のため、お弁当の日				
15(月)	牛乳 麦ごはん ハンバーグ カニかまサラダ かきたま汁	カニかま、とうふ たまご、ハンバーグ 牛乳	麦ごはん、さとう、あぶら じゃがいも	にんじん、しいたけ たまねぎ、キャベツ	610 24.7 19.9 2.0
16(火)	給食を食べずに下校します。 (教職員研修会のため)				
17(水)	牛乳 麦ごはん とうふのみそ汁 さばのみそ煮 青じそドレッシングあえ	とうふ、みそ さば、かまぼこ 牛乳	麦ごはん、じゃがいも ドレッシング	こまつな、にんじん、はくさい	619 24.4 25.1 1.7
18(木)	牛乳 肉うどん パンサンスー シューマイ	牛乳、ぶたにく、ハム なると、きんしたまご シューマイ	ソフトめん、はるさめ さとう、あぶら、ごま ごまあぶら	ほうれんそう、ねぎ キャベツ、しいたけ もやし	648 29.6 21.2 2.0
19(金)	牛乳 麦ごはん ポークカレー フレンチサラダ	ぶたにく、チーズ、牛乳	麦ごはん、じゃがいも さとう、あぶら フレンチドレッシング	にんじん、たまねぎ、セロリー グリーンピース、トマト、キャベツ	691 20.8 23.0 2.5
22(月)	牛乳 ごはん やさいコロッケ かいそうサラダ だいこんのみそ汁	あぶらあげ、牛乳 みそ、かいそう	ごはん、コロッケ さとう、あぶら ごまあぶら、ごま	にんじん、だいこん、キャベツ コーン	568 15.7 16.5 2.0
23(火)	牛乳 パインパン ツナサラダ ワンタンスープ	ぶたにく、牛乳 ツナ、なると	コッペパン、さとう、あぶら ごまあぶら、ワンタン マヨネーズ	ほうれんそう、にんじん、ねぎ ドライパイン、しいたけ、もやし めんま、キャベツ	608 21.8 22.8 1.8
24(水)	牛乳 ごはん こまつなのみそ汁 とり肉のねぎソース こんぶとキャベツのあさづけ	とうふ、みそ とりにく、牛乳 たまご、こんぶ	ごはん、さとう、あぶら かたくりこ、ごまあぶら じゃがいも	こまつな、ねぎ、にんじん キャベツ、こねぎ	585 26.5 18.1 1.8
25(木)	牛乳 みそラーメン ナムル ぎょうざ	ぶたにく、みそ ぎょうざ、牛乳	ちゅうかめん、さとう、ごま ごまあぶら、バター	にら、にんじん、こまつな たまねぎ、キャベツ、もやし しいたけ、コーン	614 26.8 17.3 2.0
26(金)	牛乳 そぼろごはん どさんこ汁 ごぼうサラダ オレンジ	とりにく、牛乳 いりたまご、みそ ぶたにく	ごはん、さとう あぶら、バター マヨネーズ	にんじん、にら、えだまめ キャベツ、もやし、ごぼう きゅうり、コーン、オレンジ	586 24.1 18.0 1.7
29(月)	昭和の日				
30(火)	牛乳 ごはん とん汁 さけのしおやき からしあえ	牛乳 ぶたにく、とうふ みそ、さけ	ごはん、さといも	はくさい、ねぎ、にんじん ごぼう、だいこん、こんにゃく	557 31.3 13.7 1.7

※ 栄養価は、中学年の分量で計算しています。

※ 諸般の事情(学校行事・天候不順・給食物価価格の高騰等)により、献立や使用食材が変更になる事がありますので、ご了承願います。



4月のめあて:「給食の手順をおぼえよう」

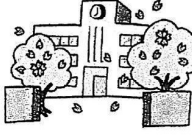
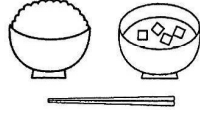
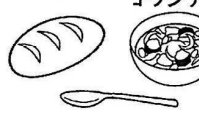
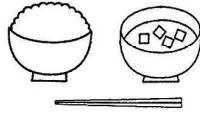
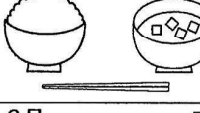
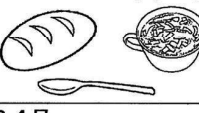
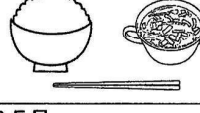
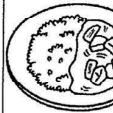
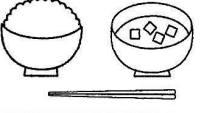
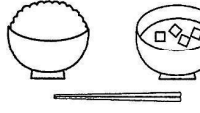
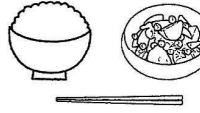
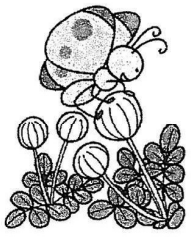
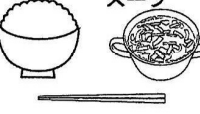
9日(火)から給食がはじまります! マスク・歯ブラシ・コップ・手かがみを用意してください。



三神小学校の給食は、調理員さんが心をこめて作ってくださる、温かい
自校給食です。全員が食堂に集い、温かい給食をいただけることに感謝の
気持ちを持って、大切な「食」を学んでいきます。

4月の平均給与栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
618	24.1	20.5	2.0

4月 給食カレンダー

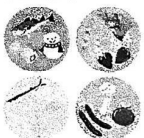
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
8日 入学式のため 午前で終わりますので、 お弁当は必要ありません。 	9日 お祝いクレープ  やまぶき あえ 鶏の から揚げ ハレの日 ごはん すまし汁 	10日  きゅうりと ツナのサラダ ミート オムレツ フルーツパン 手作り コッシーチュー 	11日 先生方の研修のため 午前で終わりますので、 お弁当は必要ありません。	12日  切り干し 大根の いり煮 さわらの 香味焼き ごはん すいとん汁 
15日  わかめと ツナの あえもの (もちいなり)  カうどん	16日  野菜 サラダ ミートローフ デミグラス がけ ごはん じゃがいもの みそ汁 	17日  ブロッコリー サラダ 豆腐 ナゲット2個 黒糖パン コーン ポタージュ 	18日  ホイコーロ シューマイ 2個 ごはん むらくも スープ 	19日  フルーツ ヨーグルト あえ  ポーク カレーライス (麦ごはん)
22日  大根いも フヨーハイ  かんたんめん 広東麺	23日  大根ごま サラダ ぎせい 豆腐 ごはん 豚汁 	24日  キャベツと ツナの サラダ カレー コロッケ コッペパン 卵 スープ いちごジャム いちごジャム 	25日  オレンジ もやしの ごまあえ 生揚げの 肉みそ田楽 ごはん 小松菜汁 	26日  磯香あえ 小魚 ボリボリ 若菜ごはん 肉じゃが 
29日 昭和の日 	30日  もやしの ラー油あえ 白身魚の チリソース がけ ごはん ワンタン スープ 			

※ 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

学校給食について ~こんなことに気を付けています~

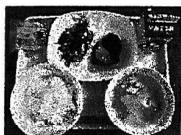
食材

地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく国産のものを使用しています。



献立

行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。



栄養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養素の3分の1程度がとれるようにしています。

栄養



調理・衛生

野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物やミニトマトなどを除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。



本年度も、安心・安全で子どもたちが楽しみにしてくれるような給食づくりに努めていきたいと思います。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



日	献立名	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		栄養価	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
9 火	ハレの日ごはん 牛乳 すまし汁 鶏のから揚げ やまぶきあえ お祝いウレーブ	鶏もも・むね肉 豆腐 こつぶあげ 卵	牛乳 のり	根みつば ほうれんそう 人参	もやし キャベツ	紫黒ごはん ふ かたくり粉	揚げ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	825 37.7 26.5 2.6 kcal g g g
10 水	フルーツパン 牛乳 ミートオムレツ 手作りコーンシチュー きゅうりとツナのサラダ	鶏むね肉 ベーコン 卵 ツナ	牛乳 生クリーム	人参 ブロッコリー	玉ねぎ コーン ぶなしめじ きゅうり キャベツ	フルーツパン じゃがいも 小麦粉	バター サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	821 31.9 27 2.7 kcal g g g
12 金	ごはん 牛乳 すいとん汁 さわらの香味焼き 切り干し大根のいり煮	鶏むね肉 油揚げ さわら	牛乳	人参	大根 ごぼう ねぎ 切干し大根 干し椎茸	ごはん すいとん じゃがいも 砂糖	サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	818 38.3 19.9 2.9 kcal g g g
15 月	かうどん 牛乳 わかめとツナのあえもの	油揚げ 鶏もも肉 なると ツナ	牛乳 わかめ	ほうれんそう 人参	干し椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり	ソフトめん もち		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	837 32.1 16.6 3.1 kcal g g g
16 火	ごはん 牛乳 野菜サラダ じゃがいものみそ汁 ミートローフデミグラスソースがけ	豆腐 鶏・豚ひき肉 卵	牛乳 わかめ	人参 ブロッコリー	大根 玉ねぎ きゅうり ねぎ キャベツ コーン	ごはん じゃがいも パン粉	バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	776 37.1 23.4 2.6 kcal g g g
17 水	黒糖パン 牛乳 コーンポタージュ 豆腐のナゲット ブロッコリーサラダ	豆腐 ローズハム	牛乳	ブロッコリー	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ	黒糖パン 小麦粉 砂糖	バター 揚げ油 サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	838 25.7 31.8 2.2 kcal g g g
18 木	ごはん 牛乳 むらくもスープ シューマイ ホイコーロー	鶏むね肉 豆腐 卵 豚もも肉	牛乳	人参 ほうれんそう 青ピーマン	玉ねぎ キャベツ もやし	ごはん かたくり粉 砂糖	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	784 34 23.2 2.5 kcal g g g
19 金	ポークカレーライス (麦ごはん) 牛乳 フルーツヨーグルトあえ	豚もも肉	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ セロリ みかん 黄桃 パイナップル	麦ごはん じゃがいも パン粉 砂糖	サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	811 24.7 21.1 2.7 kcal g g g
22 月	広東麺 牛乳 フヨーハイ 大学いも	豚もも肉 卵	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ たけのこ 干ししいたけ グリーンピース	中華めん かたくり粉 さつまいも 砂糖	サラダ油 ごま油 揚げ油 黒ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	839 30.2 21.7 3.1 kcal g g g
23 火	ごはん 牛乳 豚汁 ぎせい豆腐 大根ごまサラダ	豚もも肉 豆腐 卵 鶏ひき肉	牛乳 わかめ	人参 にら	ごぼう 大根 ねぎ きゅうり	ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	764 37.6 23.1 2.4 kcal g g g
24 水	コッペパン いちごジャム 牛乳 卵スープ カレーコロッケ キャベツとツナのサラダ	卵 ツナ	牛乳	ほうれんそう 人参	白菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン はるさめ	揚げ油 サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	762 27 26.8 2.4 kcal g g g
25 木	ごはん 牛乳 小松菜汁 生揚げの肉みそ田楽 もやしのごまあえ オレンジ	油揚げ 生揚げ 豚ひき肉	牛乳 あおのり	小松菜 人参	大根 たもぎだけ もやし キャベツ きゅうり オレンジ	ごはん じゃがいも 砂糖	白ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	749 29.1 21.8 2.5 kcal g g g
26 金	若菜ごはん 牛乳 肉じゃが 小魚ボリボリ 磯香あえ	豚もも肉 大豆	牛乳 煮干し ちりめんじゃこ のり	人参 いんげん ほうれんそう	玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ	若菜ごはん じゃがいも 砂糖 かたくり粉	サラダ油 揚げ油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	775 33 21.9 3 kcal g g g
30 火	ごはん 牛乳 ワンタンスープ 白身魚のチリソースがけ もやしのラー油あえ	豚もも肉 ホキ	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ もやし メンマ	ごはん ワンタン かたくり粉 砂糖	ごま油 揚げ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	784 29.7 19.9 2.7 kcal g g g

計 14 食

* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

減塩を意識した食事をしよう！

塩分をとりすぎると、高血圧症の原因となり、胃がんや脳の血管、心臓の病気を引き起こしやすくなります。
 “うどんやラーメンなどのめん類のスープは残す！” まずは給食から、減塩を意識した食事を心がけてみましょう！



今月の地場産物 (矢吹町産)		今月の平均栄養価		基準値
米 (コシヒカリ)		エネルギー	Kcal	799
		たんぱく質	g	32
		脂 質	g	23. 2
		塩 分	g	2. 7
				830 35. 3 23. 1 2. 5



5月学校給食予定献立表



2024年 5月

矢吹町立矢吹小学校

日	献立表	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	【端午の節句献立】 牛乳 たけのこごはん すまし汁 さわらのごまみそやき ほうれんそうのあえもの 端午の節句デザート	牛乳 さわら とりにく しみどうふ ちくわ あぶらあげ	ごはん さとう かしわもち	ごぼう にんじん たけのこ ほうれんそう もやし こまつな ほししいたけ	651 kcal 25.5 g 16.4 g 1.7 g
2木	牛乳 みそラーメン チョレギサラダ もちごめにくだんご（2こ）	牛乳 ぶたにく みそ もちごめにくだんご	ちゅうかめん あぶら さとう ごま ごまあぶら	キャベツ にんじん ねぎ にら にんにく ブロッコリー とうもろこし もやし しょうが	657 kcal 23.2 g 15.7 g 1.5 g
3金	憲法記念日				
6月	振替休日				
7火	牛乳 こくとうコッペパン ポトフ えだまめフリッター チーズサラダ	牛乳 ウインナー チーズ ハム	こくとうコッペパン あぶら さとう じゃがいも えだまめフリッター	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー ブロッコリー	678 kcal 20.2 g 22.1 g 1.9 g
8水	牛乳 むぎごはん きのこ汁 いかフライ すきこんぶのいためもの	牛乳 みそ さつまあげ いか こんぶ	むぎごはん さともも さとう あぶら	なめこ しいたけ エリンギ だいこん にんじん しらたき	647 kcal 21.1 g 21.3 g 2.2 g
9木	牛乳 コッペパン じゃがいものスープ ハンバーグ ほうれんそうのソテー オレンジ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	コッペパン バター じゃがいも あぶら	ほうれんそう にんじん とうもろこし たまねぎ セロリー パセリ トマト オレンジ	647 kcal 25.3 g 27.7 g 2.3 g
10金	牛乳 ごはん マーボーどうふ ぎょうざ パンサンスー	牛乳 とうふ ぶたにく みそ とりにく ぎょうざ	ごはん さとう かたくりこ はるさめ ごま ごまあぶら あぶら	ねぎ にんじん にら たけのこ きゅうり もやし にんにく しょうが ほししいたけ	660 kcal 28.0 g 22.1 g 2.4 g
13月	牛乳 ごはん とん汁 いわしのうめい ごぼうマヨあえ	牛乳 いわし ぶたにく とうふ みそ	ごはん あぶら じゃがいも マヨネーズ	だいこん にんじん ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ こんにゃく	650 kcal 25.7 g 24.3 g 1.5 g
14火	牛乳 しょくパン チョコクリーム ポークビーンズ にくだんご アスパラガスのサラダ	牛乳 ぶたにく だいず だいふくまめ きんときまめ にくだんご	しょくパン あぶら じゃがいも さとう チョコクリーム	にんじん マッシュルーム アスパラガス キャベツ とうもろこし たまねぎ トマト	644 kcal 21.8 g 17.1 g 2.2 g
15水	牛乳 むぎごはん ポークカレー カントリーサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ さとう	たまねぎ にんじん パセリ しょうが にんにく きゅうり キャベツ だいこん レモン	666 kcal 22.3 g 18.6 g 2.3 g
16木	牛乳 きつねうどん れんこんのはさみあげ いんげんのごまあえ	牛乳 とりにく なんと ちくわ あぶらあげ	ソフトめん さとう ごま あぶら れんこんのはさみあげ	にんじん ねぎ いんげん	665 kcal 29.8 g 22.9 g 2.1 g
17金	牛乳 ごはん にらたま汁 とりのてりやき ブロッコリーのちゅうかあえ	牛乳 とりにく たまご	ごはん さとう マヨネーズ ごま じゃがいも かたくりこ ラーゆ	ブロッコリー キャベツ にら ねぎ にんじん しょうが	639 kcal 27.3 g 26.1 g 2.0 g
20月	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 運動会繰替休業日 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸				
21火	牛乳 コッペパン クリームシチュー とうふのナゲット（2こ） フレンチサラダ	牛乳 とりにく とうふのナゲット	コッペパン あぶら じゃがいも さとう シチュールウ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり みかん	666 kcal 21.1 g 27.0 g 1.6 g
22水	牛乳 ごはん ちゅうかふうコーンスープ えびしゅうまい チンジャオロース	牛乳 ベーコン たまご えびしゅうまい ぶたにく	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	とうもろこし たまねぎ ねぎ にんじん もやし ピーマン たけのこ しょうが にんにく	641 kcal 20.5 g 16.3 g 1.6 g
23木	牛乳 こくとうしょくパン まめとトマトのスープ ミートオムレツ ごまサラダ	牛乳 とりもも ベーコン だいず ハム ミートオムレツ	こくとうしょくパン あぶら ごまあぶら さとう ごま	にんにく セロリー たまねぎ トマト パセリ キャベツ もやし にんじん	679 kcal 25.1 g 23.3 g 2.0 g
24金	牛乳 ごはん たぬき汁 チキンみそかつ きりぼしだいこんのふくめに	牛乳 あぶらあげ さつまあげ チキンみそかつ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	たけのこ えりほしだいこん にんじん きのきたけ ねぎ しょうが しらたき こんにゃく	645 kcal 19.8 g 25.3 g 1.8 g
27月	牛乳 わかめごはん はるキャベツのみそ汁 さばこんぶしょうゆぼし なまあげのそばろに オレンジ	牛乳 さば あぶらあげ みそ なまあげ とりにく わかめ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん グリーンピース オレンジ こんにゃく しょうが	656 kcal 27.0 g 27.7 g 2.0 g
28火	牛乳 チャンボンめん とりつくね キャベツのすみそあえ サワーゼリー	牛乳 ぶたにく いか かまぼこ あぶらあげ わかめ とりつくね みそ	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら サワーゼリー	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ しょうが もやし	644 kcal 28.2 g 17.5 g 1.6 g
29水	牛乳 ごはん ちゅうかスープ パオズ ぶたキムチ	牛乳 とりにく たまご パオズ ぶたにく	ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら	ねぎ きくらげ とうもろこし たけのこ にら にんじん キムチ はくさい	685 kcal 23.2 g 29.5 g 1.8 g
30木	牛乳 ドッグパン ウインナーソーセージ ケチャップ コンソメスープ ツナサラダ	牛乳 ウインナーソーセージ まぐろツナ	コッペパン さとう マヨネーズ じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー パセリ とうもろこし トマト	670 kcal 23.3 g 24.8 g 2.4 g
31金	牛乳 ごはん とうふのみそ汁 からあげ かいそうサラダ	牛乳 とりにく とうふ みそ くきわかめ こんぶ あかとさか しろとさか まふのり わかめ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	キャベツ とうもろこし にんにく たまねぎ えのきたけ	653 kcal 28.7 g 23.8 g 1.5 g

※栄養価は、中学年の分量で計算しています。

※物資の都合などで、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※5月20日は運動会繰替休業日です。

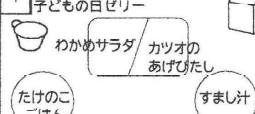
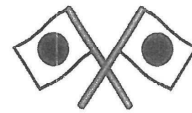
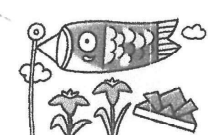
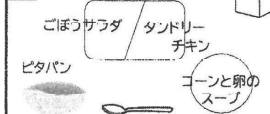
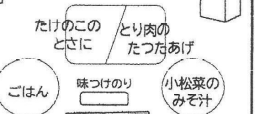
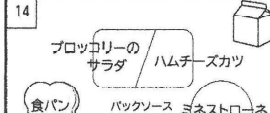


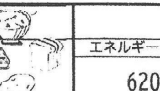
5月の平均給食栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
660kcal	24.1g	22.7g	1.9g

令和6年

5月学校給食献立予定表

矢吹町立普郷小学校

月	火	水	木	金
とう こう まえ まい にち あさ 登校前に 毎日朝ごはん 		1 端午の節句にちなんだ給食 子どもの日ゼリー  わかめサラダ カツオの あげだし たけのこ ごはん すまし汁 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 568 27.0 17.1 2.6 赤 牛乳 カツオ ベーコン わかめ とうふ はんぺん 緑 たけのこ 大根 ブロッコリー ショウガ にんじん 干しいたけ 水菜 黄 ごはん かたくり粉 こめ油 さとう ごま油 ゼリー (青りんご)	2 チーズおからあえ メンチカツ  黒糖食パン ポークビーンズ エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 714 28.6 25.8 2.7 赤 牛乳 メンチカツ (ぶた肉) チーズ かつおぶし ぶた肉 大豆 緑 キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト 黄 黒糖食パン こめ油 さとう じゃが芋	3 けんぽう きねん ひ 憲法記念日 
6 ふりかえきゅうぎょうひ 振替休業日 	7 ごぼうサラダ タンドリー チキン  ピタパン コーンと卵の スープ エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 530 27.0 26.1 2.5 赤 牛乳 とり肉 ヨーグルト ベーコン 卵 緑 ニンニク ショウガ にんじん ごぼう きゅうり キャベツ しめじ コーン 黄 ピタパン オリーブ油 ごま 卵不使用マヨネーズ	8 オレンジ 大根の梅サラダ  キムタク ごはん ワンタンスープ エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 579 20.7 19.2 2.6 赤 牛乳 ぶた肉 卵 ちくわ かつおぶし 肉ワンタン (ぶた肉) ナルト 緑 にんじん 大根 白菜キムチ ニンニク きゅうり 梅 チンゲン菜 もやし 干しいたけ ニラ オレンジ 黄 ごはん ごま油	9 ジャーマン タフの ポテト こうそуж焼き  パンパン コンソメ スープ エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 627 29.4 17.3 2.6 赤 牛乳 タラ ベーコン ウィンナー 緑 玉ねぎ ニンニク パセリ ほうれん草 にんじん えのきたけ 黄 パインパン オリーブ油 パン粉 じゃが芋 バター	10 たけのこの とさに とり肉の たつたあげ  ごはん 味噌つけのり 小松菜の みそ汁 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 644 28.0 23.2 2.1 赤 牛乳 味噌つけのり とり肉 さつま揚げ かつおぶし 油揚げ みそ 緑 ニンニク ショウガ たけのこ コンニャク 小松菜 にんじん ねぎ 黄 ごはん かたくり粉 ごま油 さとう じゃが芋
13 カミカミ給食 きりぼし大根の いために イカの バターじゃようゆ焼き ごはん 根菜汁 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 564 28.2 16.0 2.1 赤 イカ 油揚げ とり肉 みそ 緑 ニンニク ショウガ 万能ねぎ にんじん きりぼし大根 コンニャク グリンピース ごぼう 干しいたけ ねぎ 納豆 黄 ごはん バター こめ油 さとう 里芋 ごま油	14 ブロッコリーの サラダ ハムチーズカツ  食パン パックソース ミネストローネ エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 711 23.4 26.2 2.6 赤 ハムチーズカツ (チーズ) ベーコン ブロッコリー キャベツ にんじん 玉ねぎ 枝豆 セロリ コーン 緑 パセリ ニンニク トマト 黄 食パン こめ油 マカロニ さとう オリーブ油	15 アセロラゼリー ポークカレーライス (麦ごはん) アスパラガスの サラダ エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 657 19.6 19.4 1.9 赤 牛乳 ぶた肉 チーズ 緑 ニンニク ショウガ 玉ねぎ にんじん セロリ パセリ りんご キャベツ アスパラガス コーン パプリカ 黄 麦ごはん じゃが芋 こめ油 バター カレー粉 アセロラゼリー	16 もやしのナムル あげきゅうざ ちゅうかめん みそスープ エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 636 28.8 22.0 2.8 赤 牛乳 きゅうざ (ぶた肉) みそ 緑 キャベツ にんじん 玉ねぎ ニラ コーン キクラゲ ニンニク ショウガ ねぎ もやし 小松菜 黄 中華めし ごま油 さとう ごま	17 ポテトサラダ ぶた肉の アップルソース わかなごはん なめこの みそ汁 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 633 24.2 24.1 2.5 赤 牛乳 ぶた肉 ロースハム とうふ みそ 緑 大根わかな ショウガ りんご 玉ねぎ にんじん きゅうり なめこ 大根 小松菜 黄 ごはん さとう じゃが芋 オリーブ油 卵不使用マヨネーズ
20 くりかえきゅうぎょうひ 繰替休業日 18日(土)は運動会! 	21 やさしいチキンの ごまあえ サケの レモンじゃようゆ ごはん わかめの みそ汁 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 585 29.4 17.4 2.0 赤 牛乳 サケ とり肉 わかめ とうふ みそ 緑 ショウガ レモン 小松菜 もやし にんじん ねぎ 黄 ごはん かたくり粉 ごま じゃが芋	22 かおりあえ レンコンの はさみ焼き 麦ごはん 肉じゃが エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 546 21.0 16.0 1.9 赤 牛乳 レンコンはさみ焼き (卵) 卵 ぶた肉 緑 キャベツ 大根 きゅうり 青じそ 玉ねぎ にんじん コンニャク グリンピース 黄 麦ごはん ごま じゃが芋 こめ油 あがろふ さとう	23 甘夏ゼリー 大根とツナの コールスロー 黒糖コッパン チキンと豆乳の シチュー エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 700 24.5 22.2 2.7 赤 牛乳 まぐろツナ とり肉 豆乳 緑 大根 ブロッコリー にんじん 玉ねぎ コーン 枝豆 しめじ 黄 黒糖コッパン オリーブ油 マカロニ こめ油 甘夏ゼリー	24 ぶた肉の キムチいため シュウマイ ごはん はるさめ スープ エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 597 19.7 21.0 2.0 赤 牛乳 シュウマイ (ぶた肉) ぶた肉 ベーコン ナルト 緑 白菜 玉ねぎ にんじん えのきたけ 白菜キムチ ニンニク ショウガ ねぎ もやし 干しいたけ チンゲン菜 黄 ごはん ごま油 はるさめ かたくり粉 ごま
27 五目 ひじきに カジキの てり焼き ごはん 生揚げの みそ汁 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 562 30.2 17.5 2.1 赤 牛乳 メカジキ とり肉 ひじき 油揚げ 大豆 生揚げ みそ 緑 ショウガ にんじん コンニャク 大根 グリンピース えのきたけ 小松菜 ねぎ 黄 ごはん さとう こめ油	28 漁そうサラダ 手作り クリスマスチキン コッパン クリームゴールド コンソメ ジュリアン エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 650 26.4 24.2 2.4 赤 牛乳 とり肉 海そう ベーコン 緑 キャベツ 枝豆 玉ねぎ にんじん コン ほうれん草 黄 コッパン 卵不使用マヨネーズ さとう ごま油 ごま クリームゴールド	29 キャベツの あえもの ハンバーグ きのこソース ごはん みそけんちん汁 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 563 21.5 15.8 2.5 赤 牛乳 ハンバーグ (ぶた肉) とうふ みそ 緑 しめじ 干しいたけ キャベツ もやし にんじん 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 黄 ごはん さとう ごま 里芋	30 枝豆と ひじきのサラダ ハッシュド・ビーフ (麦ごはん) エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 677 21.4 23.7 2.6 赤 牛乳 牛肉 生クリーム ひじき チーズ ヨーグルト 緑 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース 枝豆 キャベツ コーン ニンニク ショウガ 黄 麦ごはん バター ハヤシルツ ごま	31 べんとうじきん ひ お弁当持参日  えんきく (2年生) しゅうりょう (6年生) 修学旅行

赤の食べもの	緑の食べもの	黄色の食べもの
おもに血や肉など 鉄をつくるもとになる食品 	おもに体の調子を 整えるもとになる食品 	おもに熱や力などを 出す エネルギーのもとになる食品 

5月の平均給与栄養量			
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
620	25.0	21.0	2.3

※ 諸般の事情により、献立や使用食材が変更になることがあります。ご了承ください。



5月学校給食予定献立表



2024年 5月

矢吹町立中畑小学校

日	献立表	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量
1 水	【端午の節句献立】 牛乳 たけのごはん すまし汁 さわらのごまみそやき ほうれんそうのあえもの 端午の節句デザート	牛乳 さわら とりにく しみどうふ ちくわ あぶらあげ	ごはん さとう かしわもち	ごぼう にんじん たけのこ ほうれんそう もやし こまつな ほししいたけ	651 kcal 25.5 g 16.4 g 1.7 g
2 木	牛乳 みそラーメン チョレギサラダ もちごめにくだんご（2こ）	牛乳 ぶたにく みそ もちごめにくだんご	ちゅうかめん あぶら さとう ごま ごまあぶら	キャベツ にんじん ねぎ にら にんにく ブロッコリー とうもろこし もやし しょうが	657 kcal 23.2 g 15.7 g 1.5 g
3 金	憲法記念日				
6 月	振替休日				
7 火	牛乳 こくとうコッペパン ポトフ えだまめフリッター チーズサラダ	牛乳 ウインナー チーズ ハム	こくとうコッペパン あぶら さとう じゃがいも えだまめフリッター	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー ブロッコリー	678 kcal 20.2 g 22.1 g 1.9 g
8 水	牛乳 むぎごはん きのこ汁 いかフライ すきこんぶのいためもの	牛乳 みそ さつまあげ いか こんぶ	むぎごはん さといも さとう あぶら	なめこ ししいたけ エリンギ だいこん にんじん しらたき	647 kcal 21.1 g 21.3 g 2.2 g
9 木	牛乳 コッペパン じゃがいものスープ ハンバーグ ほうれんそうのソテー オレンジ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	コッペパン バター じゃがいも あぶら	ほうれんそう にんじん とうもろこし たまねぎ セロリー パセリ トマト オレンジ	647 kcal 25.3 g 27.7 g 2.3 g
10 金	牛乳 ごはん マーボーどうふ ぎょうざ パンサンスー	牛乳 とうふ ぶたにく みそ とりにく ぎょうざ	ごはん さとう かたくりこ はるさめ ごま ごまあぶら あぶら	ねぎ にんじん にら たけのこほししいたけ きゅうり もやし にんにく しょうが	600 kcal 28.0 g 22.1 g 2.4 g
13 月	牛乳 ごはん とん汁 いわしのうめに ごぼうマヨあえ	牛乳 いわし ぶたにく とうふ みそ	ごはん あぶら じゃがいも マヨネーズ	だいこん にんじん ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ こんにゃく	650 kcal 27.5 g 24.3 g 1.5 g
14 火	牛乳 しょうパン チョコクリーム ポークビーンズ にくだんご アスパラガスのサラダ	牛乳 ぶたにく だいず だいふくまめ きんときまめ にくだんご	しょうパン あぶら じゃがいも さとう チョコクリーム	にんじん マッシュルーム アスパラガス キャベツ とうもろこし たまねぎ トマト	644 kcal 21.8 g 17.1 g 2.2 g
15 水	牛乳 むぎごはん ポークカレー カントリーサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	むぎごはん じゃがいも あぶら カレーлу さとう	たまねぎ にんじん パセリ しょうが にんにく きゅうり キャベツ だいこん レモン	666 kcal 22.3 g 18.6 g 2.3 g
16 木	牛乳 きつねうどん れんこんのはさみあげ いんげんのごまあ え	牛乳 とりにく なると ちくわ あぶらあげ	ソフトめん さとう ごま あぶら れんこんのはさみあげ	にんじん ねぎ いんげん	665 kcal 29.8 g 22.9 g 2.1 g
17 金	牛乳 ごはん にらたま汁 とりのてりやき ブロッコリーのちゅうかあえ	牛乳 とりにく たまご	ごはん さとう マヨネーズ ごま じゃがいも かたくりこ ラーゆ	ブロッコリー キャベツ にら ねぎ にんじん しょうが	639 kcal 27.3 g 26.1 g 2.0 g
20 月	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 運動会繰替休業日 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸				
21 火	牛乳 コッペパン クリームシチュー とうふのナゲット（2こ） フレンチサラ ダ	牛乳 とりにく とうふのナゲット	コッペパン あぶら じゃがいも さとう シチュールウ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり みかん	666 kcal 21.1 g 27.0 g 1.6 g
22 水	牛乳 ごはん ちゅうかふうコーンスープ えびしゅうまい チンジャオロース	牛乳 ベーコン たまご えびしゅうマイ ぶたにく	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	とうもろこし たまねぎ ねぎ にんじん もやし ビーマン たけのこ しょうが にんにく	641 kcal 20.5 g 16.3 g 1.6 g
23 木	牛乳 こくとうしょうパン まめとトマトのスープ ミートオムレツ ごまサラダ	牛乳 とりもも ベーコン だいず ハム ミートオムレツ	こくとうしょうパン あぶら ごまあぶら さとう ごま	にんにく セロリー たまねぎ トマト パセリ キャベツ もやし にんじん	679 kcal 25.1 g 23.3 g 2.0 g
24 金	牛乳 ごはん ためき汁 ごぼうのミンチカツ きりぼしだいこんのふくめに	牛乳 あぶらあげ さつまあげ ごぼうのミンチカツ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	たけのこ きりぼしだいこん にんじん えのきたけ ねぎ しょうが しらたき こんにゃく	645 kcal 19.8 g 25.3 g 1.8 g
27 月	牛乳 わかめごはん はるキャベツのみそ 汁 さばこんぶしょうゆぼし なまあげのそぼろに オレンジ	牛乳 さば あぶらあげ みそ なまあげ とりにく わかめ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん グリーンピース オレンジ こんにゃく しょうが	656 kcal 27.0 g 27.7 g 2.0 g
28 火	牛乳 チャンボンめん とりつくね キャベツのすみそあえ サワーゼリー	牛乳 ぶたにく いか かまぼこ あぶらあげ わかめ とりつくね みそ	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ しょうが もやし	644 kcal 28.2 g 17.5 g 1.6 g
29 水	牛乳 ごはん ちゅうかスープ パオズ ぶたキムチ	牛乳 とりにく たまご パオズ ぶたにく	ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら	ねぎ きくらげ とうもろこし たけのこ にら にんじん キムチ はくさい	685 kcal 23.2 g 29.5 g 1.8 g
30 木	牛乳 ドッグパン ウインナーソーセージ ケチャップ コンソメスープ ツナサラダ	牛乳 ウインナーソーセージ まぐるツナ	コッペパン さとう マヨネーズ じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー パセリ とうもろこし トマト	670 kcal 23.3 g 24.8 g 2.4 g
31 金	🎒🎒🎒🎒🎒🎒🎒🎒🎒🎒 お弁当の日 🎒🎒🎒🎒🎒🎒🎒🎒🎒🎒				

※栄養価は、中学年の分量で計算しています。

※物資の都合などで、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※5月20日は運動会繰替休業日です。

※5月31日はお弁当の日です。



5月の平均給与栄養量			
エネルギー	たんばく質	脂質	食塩相当量
660kcal	23.7g	22.1g	1.9g



5月 給食カレンダー



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
5月5日は端午の節句 端午の節句は古代中国の邪気をはらう行事と日本の田植え前の厄をはらう女性の祭りが結びついたとされています。江戸時代頃からは、男の子の祭りへとかわりました。こいのぼりを立てて武者人形やよろいかぶとをかざり、ちまきやかしわもちを食べたり、菖蒲湯に入ったりします。				
1日 給食はありませんので、お弁当を持参してください。 	2日 給食はありませんので、お弁当を持参してください。 	3日 憲法記念日 	4日 給食はありませんので、お弁当を持参してください。 	5日 給食はありませんので、お弁当を持参してください。
6日 振替休日 	7日 ポテトサラダ かつおの揚げ煮 ごはん キャベツのみそ汁 	8日 系かまサラダ チーズおムす 食パン ブルーベリー&マカリン ホーローソース 	9日 おかかあえ 白花豆コロッケ(ソース) わかめごはん なめこ汁 	10日 フルーツヨーグルトあえ チキンカレーライス(麦ごはん)
11日 プリン イタリアンサラダ スパゲティ ミートソース 	12日 かぶときゅうりの浅漬け めひかりのから揚げ2個 しょうがごはん なら玉汁 	13日 給食はありませんので、お弁当を持参してください。 	14日 給食はありませんので、お弁当を持参してください。 	15日 うのはないり アジフライ(ソース) ごはん きぬさやのみそ汁
16日 華風あえ 肉だんごのもち米蒸し2個 ごはん マーボー豆腐 	17日 五目煮豆 さばの竜田揚げ ごはん ほうれん草と卵のみそ汁 	18日 オレンジ ジャーマンポテト 胚芽食パン チョコレートフレッド キャベツスープ 	19日 元気ヨーグルト ビビンバの具 ビビンバ トックススープ 	20日 茎わかめのきんぴら サケのごみそ焼き ごはん 小松菜汁
21日 大根ごまサラダ シューマイ2個 五目タンメン 	22日 ひじきの炒め煮 鶏唐揚げ ごはん すいとん汁 	23日 ジューシーフルーツ コーンサラダ 野菜スープ ピザトースト 	24日 ごまあえ 納豆 ごはん 肉じゃが 	25日 ぜんまいの炒め煮 サケの香味焼き ごはん 豚汁
26日 給食はありませんので、お弁当を持参してください。 	27日 給食はありませんので、お弁当を持参してください。 	28日 給食はありませんので、お弁当を持参してください。 	29日 給食はありませんので、お弁当を持参してください。 	30日 給食はありませんので、お弁当を持参してください。
31日 給食はありませんので、お弁当を持参してください。 	32日 給食はありませんので、お弁当を持参してください。 	33日 給食はありませんので、お弁当を持参してください。 	34日 給食はありませんので、お弁当を持参してください。 	35日 給食はありませんので、お弁当を持参してください。

※ 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。



令和6年度 5月の給食献立予定表 矢吹町立矢吹中学校

日	献立名	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		栄養価	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
7 火	ごはん 牛乳 キャベツのみそ汁 かつおの揚げ煮 ポテトサラダ	油揚げ かつお ロースハム	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ コーン きゅうり	ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油 揚げ油 ごま マヨネーズ	エネルギー 840 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.5 g	
8 水	鮭 牛乳 ブルーベリー&マーガリン チーズオムレツ 糸かまサラダ ポークビーンズ	糸かまぼこ 大豆 豚肉 卵 ミックスビーンズ	牛乳 チーズ	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	食パン じゃがいも 砂糖	米サラダ油	エネルギー 807 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 32.1 g 食塩相当量 4.2 g	
9 木	わかめごはん 牛乳 なめこ汁 白花豆コロッケ (ソース) おかかあえ	豆腐 白花豆	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 アスパラガス	キャベツ なめこ ねぎ もやし	ごはん	揚げ油	エネルギー 779 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.8 g	
10 金	チキンカレーライス 牛乳 フルーツヨーグルトあえ	鶏もも肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ セロリ みかん 黄桃 パイナップル バナナ	麦ご飯 じゃがいも 砂糖	サラダ油	エネルギー 794 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.6 g	
13 月	スパゲティミートソース 牛乳 イタリアンサラダ プリン	豚・鶏ひき肉 大豆ミート 卵	牛乳 チーズチャウダー	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	スパゲティ パン粉 砂糖	バター オリーブ油 サラダ油	エネルギー 874 kcal たんぱく質 37.6 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2 g	
14 火	しょうがごはん 牛乳 なら玉汁 めひかりのから揚げ かぶときゅうりの浅漬け	鶏もも肉 卵 油揚げ 豆腐 めひかり	牛乳	菜ねぎ なら	しょうが 玉ねぎ かぶ きゅうり	ごはん	サラダ油 揚げ油 白ごま	エネルギー 781 kcal たんぱく質 35 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 2.9 g	
17 金	ごはん 牛乳 きぬさやのみそ汁 うのはないり アジフライ (ソース)	油揚げ あじ おから 豚ひき肉	牛乳	きぬさや 人参	こんにゃく ごぼう ねぎ 干ししいたけ	ごはん じゃがいも 砂糖	揚げ油 サラダ油	エネルギー 800 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.9 g	
20 月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 華風あえ 肉だんごのもち米蒸し	豚・鶏ひき肉 豆腐 ロースハム	牛乳	人参 なら 小松菜	たけのこ ねぎ もやし きゅうり	ごはん 砂糖 ごま油 かたくり粉	サラダ油 ごま油 白ごま	エネルギー 777 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 25 g 食塩相当量 2.3 g	
21 火	ごはん 牛乳 ほうれん草と卵のみそ汁 さばの竜田揚げ 五目煮豆	卵 さば 大豆 鶏もも肉	牛乳	ほうれん草 人参	大根 えのき ごぼう 干ししいたけ こんにゃく	ごはん 砂糖 じゃがいも かたくり粉	揚げ油 サラダ油	エネルギー 772 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.3 g	
22 水	胚芽食パン チョコレートスブレッド 牛乳 ジャーマンポテト キャベツスープ オレンジ	ウィンナー 豚もも肉	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ たまごだけ オレンジ	胚芽食パン じゃがいも	揚げ油 バター	エネルギー 792 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.6 g	
23 木	ビビンバ 牛乳 トックスープ 元気ヨーグルト	卵 豚もも肉	牛乳 ヨーグルト	人参 チンゲン菜 ほうれん草	大根 ねぎ えのき わらび たけのこ だいずもやし	ごはん トック	白ごま サラダ油	エネルギー 799 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.5 g	
24 金	ごはん 牛乳 サケのごまみそ焼き 茎わかめのきんぴら 小松菜汁	サケ 鶏肉 油揚げ	牛乳 茎わかめ	人参 小松菜	ごぼう 大根 たまごだけ つきこんにゃく	ごはん じゃがいも 砂糖	米サラダ油 いりごま	エネルギー 727 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.7 g	
	五目タンメン 牛乳 肉シューマイ 大根ごまサラダ	豚肉 肉シューマイ かつおぶし	牛乳 わかめ	人参 なら	もやし キャベツ コーン メンマ 大根 きくらげ きゅうり	中華麺 ごま油 米サラダ油 いりごま	ごま油 米サラダ油 いりごま	エネルギー 773 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 3.6 g	
28 火	ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ ひじきの炒め煮 すいとん汁	鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	人参 小松菜	白菜 大根 ごぼう しょうが つきこんにゃく	ごはん でんぶ すいとん	揚げ油 米サラダ油	エネルギー 822 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.6 g	
29 水	ピザトースト 牛乳 コンサラダ 野菜スープ ジュシーフルーツ	ウィンナー 豚肉	牛乳 チーズ	ピーマン 人参	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン たまごだけ ジュシーフルーツ	食パン じゃがいも	米サラダ油	エネルギー 762 kcal たんぱく質 30 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 4.2 g	
30 木	ごはん 牛乳 納豆 ほうれん草のごまあえ 肉じゃが	納豆 豚肉	牛乳	ほうれん草 人参 いんげん	キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 つきこんにゃく	ごはん じゃがいも 砂糖	米サラダ油 すりごま	エネルギー 776 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2 g	
31 金	ごはん 牛乳 サケの香味焼き ぜんまいの炒め煮 豚汁	サケ 大豆 豚肉 豆腐	牛乳	人参	ねぎ ぜんまい ごぼう 大根 こんにゃく	ごはん じゃがいも 砂糖	いりごま 米サラダ油	エネルギー 716 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.4 g	

計17食 * 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月の地場産物（矢吹町産）		今月の平均栄養価		基準値	
	米（コシヒカリ）	エネルギー	Kcal	792	830
		たんぱく質	g	32	35.3
		脂 質	g	23.9	23.1
		塩 分	g	2.8	2.5



6月学校給食予定献立表



2024年 6月

矢吹町立矢吹小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	牛乳 むぎごはん サンラータン ホイコーロー はるまき オレンジ	牛乳 ぶたにく みそ たまご とうふ はるまき	むぎごはん ごまあぶら はるさめ かたくりこ あぶら さとう	キャベツ にんじん ピーマン たけのこ しょうが にんにく オレンジ もやし ほししいたけ にら	656 kcal 23.2 g 22.4 g 1.8 g
4火	牛乳 こくとうコッペパン ミネストローネ かみかみごぼうサラダ チキンナゲット (2こ) 歯の衛生週間ゼリー	牛乳 ぶたにく だいず ハム チキンナゲット	こくとうコッペパン あぶら マカロニ ごま マヨネーズ ゼリー	たまねぎ にんじん トマト セロリー キャベツ パセリ マッシュルーム ごぼう	659 kcal 26.4 g 27.6 g 2.3 g
5水	牛乳 むぎごはん にくだんごのみそスープ しろみずかなのマヨネーズやき キャベツのからしあえ	牛乳 ホキ にくだんご あぶらあげ みそ	むぎごはん マヨネーズ	ほうれんそう にんじん キャベツ パセリ こまつな ほししいたけ しょうが	644 kcal 25.7 g 21.9 g 2.2 g
6木	牛乳 きなこあげパン せんぎりやさいのコンソメスープ タンドリーチキン ブロッコリーのサラダ	牛乳 きなこ とりにく ヨーグルト ハム	コッペパン さとう あぶら マヨネーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが セロリー パセリ ブロッコリー トマト	666 kcal 24.8 g 24.8 g 2.2 g
7金	牛乳 ごはん チキンカレー コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳 とりにく ヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら カレーウ コールスロートレッシング	たまねぎ にんじん セロリー パセリ しょうが にんにく キャベツ	651 kcal 19.9 g 18.9 g 2.2 g
10月	牛乳 ゆかりごはん とん汁 ホッケのこんぶしょうゆほし きりぼしだいこんのいために	牛乳 ほっけ あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく さつまあげ	ごはん あぶら さとう さといも	ごぼう きりぼしだいこん ほししいたけ いんげん だいこん にんじん ねぎ こんにゃく うめしそ	636 kcal 31.7 g 20.6 g 2.1 g
11火	牛乳 コッペパン チョコレートクリーム だいずいりやさいスープ チーズハンバーグ キャベツとコーンのサラダ	牛乳 ベーコン だいず チーズハンバーグ	コッペパン じゃがいも チョコレートクリーム さとう	ほうれんそう にんじん パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	650 kcal 18.6 g 21.6 g 2.2 g
12水	牛乳 ごはん とうふのみそ汁 さけのメンチカツ さんしょくごまあえ	牛乳 わかめ とうふ みそ さけのメンチカツ	ごはん あぶら ごま さとう じゃがいも	ほうれんそう もやし にんじん ねぎ	634 kcal 20.6 g 25.1 g 1.7 g
13木	牛乳 かきあげてんぷらうどん ほうれんそうのいそあえ ひとくちりんごゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ ちくわ のり	ソフトめん あぶら さとう こざかないりかきあげ りんごゼリー	ねぎ ほうれんそう キャベツ	649 kcal 26.7 g 23.7 g 2.4 g
14金	 お弁当の日 				
17月	牛乳 ごはん じゃがいものみそ汁 ぶたにくのしょうがやき わかめとツナのあえもの	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ まぐろツナ	ごはん じゃがいも マヨネーズ	しょうが にんじん キャベツ	651 kcal 28.0 g 25.6 g 1.9 g
18火	牛乳 コッペパン ホワイトシチュー ミートオムレツ かにかまフレークサラダ	牛乳 とりにく かにかまぼこ ミートオムレツ	コッペパン じゃがいも あぶら さとう シチュールウ	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	635 kcal 27.4 g 19.0 g 1.9 g
19水	牛乳 ごはん もずくとたまごのスープ すぶた えびしゅうまい アップルシャーベット	牛乳 ぶたにく もずく たまご えびシューマイ	ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン こまつな ほししいたけ トマト アップルシャーベット	664 kcal 20.2 g 20.1 g 2.0 g
20木	 お弁当の日 				
21金	牛乳 ごはん だいこんのみそ汁 さわらゆうあんやき あつあげとぶたにくのみそいため	牛乳 ぶたにく なまあげ みそ あぶらあげ こうやどうふ さわら	ごはん あぶら さとう	しょうが ピーマン キャベツ にんじん ほししいたけ だいこん	649 kcal 31.7 g 24.5 g 1.8 g
24月	牛乳 ごはん マーボーどうふ パンサンスー パオズ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ きんしたまご ハム パオズ	ごはん さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら あぶら ごま	ねぎ にんじん にら たけのこ もやし キャベツ ほししいたけ しょうが にんにく	668 kcal 15.7 g 13.4 g 2.3 g
25火	 お弁当の日 				
26水	 お弁当の日 				
27木	 お弁当の日 				
28金	 お弁当の日 				

※栄養価は、中学年の分量で計算しています。

※物資の都合などで、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※6月14日、20日、25日、26日、27日、28日は、行事・見学学習等のため、お弁当の日です。6月はお弁当の日が多くなりますが、よろしくお願いします。

6月の平均給与栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
645kcal	24.1 g	23.1 g	2.1 g

