

日	曜	こんだてめい	もりつけ	つかうもの	さかなのひ	使用する食品名						調味料他	栄養価 前期課程
						(赤) おもに体をつくるものになる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのものになる			
						おもにたんぱく質 1群	おもに無機質 2群	おもにカロテン 3群	おもにビタミンC 4群	おもに炭水化物 5群	おもに脂質 6群		
						魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
1	金	ごはん ぎゅうにゅう あじの にんにくしょうゆかけ そくせきつけ とりだんこの みそしる	おさら おさら おわん		魚		牛乳		にんにく キャベツ	砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒 塩	616 25.1 1.9
7	木	まっちゃきなこ あげパン ぎゅうにゅう ブロッコリーとチーズのサラダ ワンタンスープ アセロラゼリー	おさら おわん おわん				牛乳 チーズ	抹茶 ブロッコリー 小松菜・にんじん			油	酢・塩・こしょう	622 24.5 2.2
8	金	* さかなをたべよう *			魚								621 25.9 2.2
11	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくの スタミナため はるさめスープ	おさら おわん おわん				牛乳		にんじん・にら 小松菜・にんじん	米 春雨		しょうゆ・みりん・酒・オイスターソース 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	619 25.7 1.9
12	火	くろパン ぎゅうにゅう さけの ムニエル マスタードサラダ コンクリームスープ	おさら おさら おわん		魚		牛乳		レモン(果汁) 小松菜・にんじん にんじん・パセリ	小麦粉 クリームコーン・とうもろこし・玉ねぎ	オリーブ油	塩・こしょう 粗マスタード・酢・しょうゆ・こしょう・塩 コンソメ・塩・こしょう	608 27.6 1.8
13	水	ソフトめん ぎゅうにゅう ごもくじる ちくわの てんぷら(前期1こ、後期・曜2こ) おかがあえ	おわん おさら おさら				牛乳		にんじん 小松菜・にんじん	米 天ぷら粉	油	酒・みりん・しょうゆ・塩	612 26.4 2.3
14	木	ごはん ぎゅうにゅう とうふの ちゅうかに こんにゃくサラダ	おわん おさら				牛乳		にんじん・チンゲンサイ 小松菜・にんじん	米 こんにゃく・砂糖	油・ごま油 ごま・油	酒・しょうゆ・オイスターソース 酢・しょうゆ・塩	625 24.8 1.8
15	金	ごはん ぎゅうにゅう ビーフカレー かいそうサラダ	おわん おさら				牛乳 乳		にんじん にんにく・しょうが・玉ねぎ	米 じゃがいも	油	ワイン・カレールウ・ソース しょうゆ・酢・塩・こしょう	632 24.9 2.0
18	月	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご きんぴらごぼろ あつあげの みそしる	おさら おさら おわん				牛乳			米			621 23.5 2.1
19	火	レーズンパン ぎゅうにゅう すけそうだらの バジルフライ ガーリックドレッシング サラダ ミネストローネ	おさら おさら おわん		魚		牛乳			米			624 24.5 2.4
20	水	チャーハン ぎゅうにゅう えびしゅうまい(前期1こ、後期・曜2こ) ちゅうかあえ はちみつパン ぎゅうにゅう チリビーンズ レモンドレッシング サラダ	おわん おさら おさら おわん おわん おさら		魚		牛乳			米			647 28.1 2.3
21	木	ごはん ぎゅうにゅう チリビーンズ レモンドレッシング サラダ	おわん おさら				牛乳		にんじん・トマト 小松菜・にんじん	米 じゃがいも	油	ケチャップ・コンソメ・塩 こしょう・ソース・チリパウダー 塩・こしょう	614 24.9 2.2
22	金	やさいたつぷり ベベロンチーノ ぎゅうにゅう ささみフライ ごまマヨネーズサラダ	おわん おさら おさら				牛乳		寒天 ブロッコリー にんじん	米 スバゲッティ	オリーブ油	コンソメ・ワイン・しょうゆ 塩・こしょう・一味唐辛子	636 29.5 1.9
25	月	ヨーグルト ごはん ぎゅうにゅう さばの みそだれかけ だいこんの うめドレッシング サラダ すましじる	おさら おさら おわん		魚		牛乳			米			625 29.1 1.9
26	火	ミルクパン ぎゅうにゅう ハンバーグとトマトソース フレンチサラダ ひじきいり たまごスープ	おさら おさら おわん				牛乳		トマト 小松菜・にんじん チンゲンサイ・にんじん	米 じゃがいも・でんぷん	油	ケチャップ 酢・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	602 25.2 2.4
27	水	ごはん ぎゅうにゅう かつおとじゃがいもの ごまがらめ のりすあえ もやしとベーコンの みそしる	おさら おさら おわん		魚		牛乳		しょうが 小松菜・にんじん にんじん	米 じゃがいも・砂糖	油・ごま	しょうゆ・酒・みりん 酢・しょうゆ	663 28.4 2.0
28	木	ごはん ぎゅうにゅう おやこに ちりめんあえ なっとう	おわん おさら				牛乳			米			636 29.6 2.0
29	金	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン キャベツのナムル トックスープ	おさら おわん				牛乳		にんにく 小松菜・にんじん にら・にんじん	米 でんぷん・砂糖	油	酒・コチュジャン・ケチャップ みりん・しょうゆ しょうゆ・こしょう 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	654 27.9 1.9

※お知らせ※

- 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。
- ベーコン、ハム、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜き食品アレルギー対応品を使用しています。
- 原料配合表の確認が必要な食品には△マークをつけています。
- 地元産の食品は太字にしています。
- おはし、スプーン、フォークは学校で提供します。必要があれば、ご家庭から持参することも可能です。
- 給食当番の際は、必ずマスクと白衣を持参して着用してください。
- 記載栄養価は3・4年生の値です。4段階【1・2年生、3・4年生、5・6年生、7～9年生】に分けて提供しています。



5/5 (火・祝) こどもの日

5/10 (日) 母の日



地元産 米 (コシヒカリ)

しょうゆ (馬渡: 黒澤 仁一さん)

小松菜 (那珂市本米崎: 大部 正美さん)