

日	曜	献立名	盛り付け	使う物	魚の日	使用する食品名						調味料他	栄養価 後期課程	
						(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 牛乳 あじのんにく醤油かけ 即席漬 鶏団子のみそ汁	お皿 お皿 おわん				牛乳		にんにく キャベツ	砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒 塩	802 30.5 2.2	
7	木	抹茶きなこ揚げパン 牛乳 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	袋 お皿 おわん		5/2(土)八十八夜の献立 	きな粉	牛乳 チーズ	抹茶 ブロッコリー 小松菜・にんじん チンゲンサイ・にんじん		◇コッペパン・砂糖	油	酢・塩・こしょう 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	808 30.8 2.9	
8	金	* 魚食普及推進日 ごはん 牛乳 さわらの甘藷たつた揚げ ごまあえ 若竹汁	お皿 お皿 おわん				牛乳			米			802 31.2 2.6	
11	月	ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒め 春雨スープ	お皿 おわん				牛乳	にんじん・にら 小松菜・にんじん	玉ねぎ・キャベツ・にんにく 長ねぎ	砂糖・でんぷん 春雨	油 ごま油	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	803 31.2 2.2	
12	火	黒パン 牛乳 さけのムニエル マスタードサラダ コンクリームスープ	お皿 お皿 おわん				牛乳	さけ 小松菜・にんじん にんじん・パセリ	レモン(果汁) キャベツ・もやし・ソテーオニオン	小麦粉 油	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	808 34.9 2.3	
13	水	牛乳 五目汁 ちくわの天ぷら(前期1個、後期・職2個) おかがあえ	おわん お皿 お皿				牛乳	豚肉・油揚げ ちくわ かつお節	にんじん 玉ねぎ・長ねぎ・ごぼう・しいたけ	◇天ぷら粉	油	酒・みりん・しょうゆ・塩 しょうゆ	847 34.2 3.1	
14	木	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 こんにゃくサラダ	おわん お皿				牛乳	豆腐・豚肉 かまぼこ	にんじん・チンゲンサイ 小松菜・にんじん	しょうが・玉ねぎ・大根 キャベツ	砂糖・でんぷん ごま油	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	807 29.7 2.1
15	金	ごはん 牛乳 ビーフカレー 海藻サラダ	おわん お皿				牛乳	牛肉 まぐろ油漬 海藻	にんじん にんにく・しょうが・玉ねぎ 小松菜・にんじん	キャベツ	じゃがいも 油	油 油	ワイン・カレールウ・ソース しょうゆ・酢・塩・こしょう	818 30.3 2.3
18	月	ごはん 牛乳 厚焼きたまご きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁 レースパン	お皿 お皿 おわん				牛乳	◇厚焼きたまご 豚肉 厚揚げ・みそ	にんじん ごぼう にんじん・小松菜 大根・長ねぎ	ごぼう こんにゃく・砂糖 じゃがいも	油	しょうゆ・みりん・一味唐辛子 しょうゆ	809 28.6 2.4	
19	火	ごはん 牛乳 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	お皿 お皿 おわん				牛乳	◇だらのバジルフライ 鶏ささみ水煮 ウインナー	にんじん 小松菜・にんじん にんじん・トマト	キャベツ・にんにく・しょうが 玉ねぎ・セロリ	マカロニ・じゃがいも	油 油	しょうゆ・みりん ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	837 31.3 3.1
20	水	チャーハン 牛乳 えびしゅうまい(前期1こ、後期・職2こ) 中華あえ はちみつパン	おわん お皿 お皿				牛乳	豚肉・なると ◇炒り卵	にんじん 長ねぎ・しいたけ・枝豆	米		油	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	808 32.7 2.7
21	木	ごはん 牛乳 チリビーンズ レモンドレッシングサラダ	おわん お皿				牛乳	豚肉・フランクフルト 大豆・◇ミックスビーンズ まぐろ水煮	にんじん・トマト 小松菜・にんじん	玉ねぎ・にんにく キャベツ・レモン(果汁)	砂糖	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	812 31.3 2.9
22	金	野菜たっぷりペペロンチーノ 牛乳 ささみフライ ごまマヨネーズサラダ	おわん お皿 お皿				牛乳	ペペロン ◇ささみフライ まぐろ水煮	寒天 ブロッコリー にんじん	玉ねぎ・しめじ・にんにく	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	770 35.5 2.3
25	月	ヨーグルト ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ 大根の梅ドレッシングサラダ すまし汁	お皿 お皿 おわん				牛乳	さば・みそ 鶏肉・豆腐	しょうが チンゲンサイ・にんじん 小松菜・にんじん	しょうが 大根・きゅうり えのきだけ・長ねぎ	砂糖 はちみつ 塩	油	しょうゆ・酒・みりん ねり梅・酢・しょうゆ しょうゆ・塩・酒	806 35.0 2.3
26	火	ミルクパン 牛乳 ハンバーグマトソース フレンチサラダ ひじき入りたまごスープ	お皿 お皿 おわん				牛乳	◇ハンバーグ ベーコン・鶏卵 ひじき	トマト 小松菜・にんじん チンゲンサイ・にんじん	ソテーオニオン キャベツ・きゅうり・枝豆 玉ねぎ		油	ケチャップ 酢・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	805 31.7 3.2
27	水	ごはん 牛乳 かつおとじゃがいものごまがらめ のり酢あえ もやしとベーコンの みそ汁	お皿 お皿 おわん				牛乳	◇かつお粉付き	しょうが 小松菜・にんじん にんじん	キャベツ もやし・玉ねぎ・しめじ	じゃがいも・砂糖	油・ごま	しょうゆ・酒・みりん 酢・しょうゆ	855 34.0 2.4
28	木	ごはん 牛乳 親子煮 ちりめんあえ 納豆	おわん お皿				牛乳	鶏肉・鶏卵 ◇納豆	にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・しいたけ キャベツ・きゅうり	じゃがいも しらたき・砂糖	油	しょうゆ・みりん しょうゆ・酢	809 34.8 2.3
29	金	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン キャベツのナムル トックスープ	お皿 お皿 おわん				牛乳	鶏肉 ベーコン	にんにく 小松菜・にんじん にら・にんじん	にんにく キャベツ えのきだけ・長ねぎ	でんぷん・砂糖	油 ごま油	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	840 33.5 2.2

※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、ウインナー、フランクフルトは乳・卵抜き食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。
- 給食当番の際には、必ずマスクと白衣を着用してください。
- 記載栄養価は7~9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)

