



日 曜	献立名	盛りつけ	使うもの	使用する食品名						調味料他	栄養価
				(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とになる			
				1群 おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・大豆製品	2群 おもに無機質 牛乳・小魚・海藻	3群 おもにカロテン 緑黄色野菜	4群 おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	5群 おもに炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群 おもに脂質 油脂・種実		
1 水	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク 海藻サラダ	おわん お皿	豚肉 まぐろ油漬	牛乳 小松菜・にんじん	にんじん・トマト 玉ねぎ・にんにく	米 じゃがいも・米粉	油 油	チミグラスソース・クチャップ・ソース・コンソメ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう・しょうゆ	828 29.1 2.5		
2 木	黒パン 牛乳 白身魚のレモンフライ フロッキーとコーンのサラダ ミネストローネ がしわもち	お皿 お皿 おわん	白身魚レモンフライ	牛乳 フロッキー・にんじん	にんじん・小松菜 玉ねぎ	◇黒パン 砂糖	油 油	酢・塩・こしょう 酢・塩・こしょう	838 30.4 2.5 2.5		
7 火	抹茶きなこ揚げパン 牛乳 ツナサラダ ワンダンスープ ヨーグルト	ふくろ お皿 おわん	きな粉 まぐろ水煮 豚肉	牛乳 小松菜・にんじん	抹茶 にんじん・チンゲンサイ	キャベツ 長ねぎ・もやし・えのきたけ	◇コッペパン・砂糖 ◇ワンタン	油 ごま油	酢・塩・こしょう 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	838 31.1 2.7	
8 水	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 おひたし 豚汁	お皿 お皿 おわん	いわしのしょうが煮 かつおぶし 豚肉・豆腐・みそ	牛乳 小松菜	にんじん にんじん・小松菜	米 キャベツ・もやし	油 油	しょうゆ	763 31.2 2.3		
9 木	スパゲッティナポリタン 牛乳 コロツケ ガーリックドレッシングサラダ	お皿 お皿 お皿	鶏肉・フランクフルト	牛乳 チーズ・寒天	にんじん・ピーマン・トマト 玉ねぎ・エリンギ・にんにく	◇スパゲッティ ◇野菜コロツケ	油 油	クチャップ・ワイン・塩・こしょう・ソース しょうゆ・みりん	757 29.8 2.4		
10 金	鶏とほうごはん 牛乳 ししゃも唐揚げ 大根とハムのサラダ	おわん お皿 お皿	鶏肉・油揚げ・大豆	牛乳	にんじん ごぼう・切干大根・しいたけ	米・砂糖 油	油	しょうゆ・みりん 酢・塩・こしょう	767 32.3 2.2		
13 月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ	おわん お皿	豆腐・豚肉・大豆・みそ	牛乳	にんじん・にら にんじん・小松菜	米 砂糖・でんぷん 春雨	油 油	豆板醤・甜麺醤・しょうゆ 酢・しょうゆ・塩・こしょう	812 29.9 1.8		
14 火	ミルクパン 牛乳 マカロニグラタン 麦入り野菜スープ アセロラゼリー	カップ おわん	ウインナー・白いんげん豆 鶏肉	牛乳 牛乳・チーズ	玉ねぎ・エリンギ キャベツ・玉ねぎ	◇ミルクパン マカロニ 麦	油 油	塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	841 31.1 3.0		
15 水	ごはん 牛乳 かつおとじゃがいものごまからめ からしあえ 若竹みそ汁	お皿 お皿 おわん	かつおおろし 豆腐・みそ	牛乳 わかめ	しょうが キャベツ・もやし たけのこ・長ねぎ・えのきたけ	米 じゃがいも・砂糖	油・ごま 油	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ・からし	857 33.3 2.6		
16 木	ごはん 牛乳 はちみつパン チリビーンズ もやしサラダ	おわん お皿	豚肉・大豆・フランクフルト・◇ミックスビーンズ	牛乳	にんじん・トマト 小松菜・にんじん	◇はちみつパン じゃがいも	油 油	クチャップ・コンソメ・塩・こしょう・ソース・チリリウダー・味噌辛子 酢・塩・こしょう	803 31.0 2.8		
17 金	ごはん 牛乳 チキンカレー こんにゃくサラダ	おわん お皿	鶏肉 まぐろ油漬	牛乳 小松菜・にんじん	にんじん・トマト にんにく・しょうが・玉ねぎ	米 じゃがいも こんにゃく・砂糖	油 油・ごま	カレールー・ソース 酢・しょうゆ・塩	790 29.2 2.2		
20 月	5/18 (土) スポーツ祭の振替休業日										
21 火	レーズンパン 牛乳 米粉のシチュー 寒天入りヘルシーサラダ	おわん お皿	鶏肉・白いんげん豆・豆乳 まぐろ油漬	牛乳 乳 寒天	にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・クリームコーン・エリンギ キャベツ	◇レーズンパン じゃがいも・米粉	油 油	コンソメ・塩・こしょう 酢・しょうゆ・塩・こしょう	787 35.4 2.9	
22 水	カレーピラフ 牛乳 あじフライ 小松菜サラダ	おわん お皿 お皿	鶏肉・ウインナー	チーズ 牛乳	にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・とうもろこし・グリーンピース キャベツ	米 油	油 油	塩・こしょう・コンソメ・カレー粉 酢・塩・こしょう	831 30.8 2.3	
23 木	ごはん 牛乳 親子煮 昆布あえ	おわん お皿	鶏卵・鶏肉・高野豆腐 塩昆布	牛乳	にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・しいたけ キャベツ・もやし	米 油	油 ごま・ごま油	しょうゆ・みりん 塩	806 34.8 1.9	
24 金	ごはん 牛乳 肉だんごの甘酢あん 華風あえ	おわん お皿	◇肉だんご・生揚げ まぐろ油漬	牛乳 わかめ	にんじん・ピーマン にんじん	玉ねぎ・しいたけ キャベツ・もやし	米 砂糖	油 油・ごま油	しょうゆ・ケチャップ・酢 しょうゆ・酢	854 31.2 2.0	
27 月	ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが ツナともやしのサラダ	おわん お皿	豚肉・高野豆腐 まぐろ油漬	牛乳 小松菜・にんじん	にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・しょうが・にんにく もやし	米 砂糖	ごま油 油	コチュジャン・豆板醤・しょうゆ・みりん 酢・しょうゆ・塩	825 29.9 2.2	
28 火	コッペパン チョコペースト 牛乳 オムレツ ペネパジルソース 肉団子と野菜のスープ煮 チャンポンうどん	お皿 お皿 おわん おわん	◇コッペパン ◇チョコペースト	牛乳	◇オムレツ ペーコン	◇肉だんご にんじん	米 油	油 油	バジル・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	814 27.6 2.2	
29 水	ごはん 牛乳 はるまき 中華あえ	お皿 お皿	豚肉・ハム・なると	牛乳	にんじん 小松菜・にんじん	キャベツ・もやし・玉ねぎ・しょうが	米 砂糖	油 ごま油	◇ソフトめん・でんぷん しょうゆ・中華だし・塩・こしょう	864 30.1 2.4	
30 木	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 美だくさん汁	お皿 おわん	豚肉 豆腐・油揚げ・みそ	牛乳 昆布	にんじん・ピーマン にんじん・小松菜	玉ねぎ・しょうが 大根・長ねぎ	米 砂糖	油 油	しょうゆ・みりん・酒 じゃがいも	801 30.5 2.2	
31 金	ごはん 牛乳 鶏肉の塩唐揚げ 五目きんぴら じゃがいもと豆腐のみそ汁	お皿 お皿 おわん	鶏肉 豚肉 豆腐・みそ	牛乳	しょうが・にんにく ごぼう	でんぷん こんにゃく・砂糖	米 油	油 油	酒・塩 しょうゆ・みりん・一味唐辛子	801 32.4 2.4	

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。
- 給食当番の際には、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7～9年生の値です。4段階【1・2年生、3・4年生、5・6年生・職員】に分けて提供しています。

5月12日(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) だいこん (柳沢: 森野谷さん)