













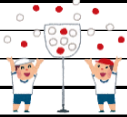


れいわ ねんど がつきゅうしよく ひょう  
**令和6年度5月給食こんだて表**

【今月の目標】 **好き嫌いをしないで食べましょう**

こんだてつか  
**それぞれの献立に使われている  
材料がわかるようになっていきます。**



ひづけ	こんだてめい	たべもののおもなはたらき		
		あかいろのなかま からだをつくる もとなる	きいろのなかま エネルギーの もとなる	みどりいろのなかま からだのちようしを ととのえる
1	すい ごはん さんまのみぞれに ごまあえ じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう	さんま	ご飯 砂糖 ごま 砂糖 じゃが芋	大根 キャベツ 人参 きゅうり 人参 玉葱 えのき ねぎ
		小 583kcal 中・高 687kcal		
2	もく こめこパン ミートパンネ コーンサラダ わふうドレッシング ぎゅうにゅう	豚肉 油 砂糖 牛乳	米粉パン パンネ 油 砂糖 油 砂糖	玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース トマト トマトケチャップ にんにく コーン キャベツ きゅうり 赤ピーマン 玉葱 にんにく 赤ピーマン
		小 584kcal 中・高 666kcal		
3	きん けんぽう きねんび 憲法記念日			
6	げつ ふりかえきゅうじつ 振替休日			
7	か ごはん ホキフライのやさいあんかけ ビーフスー ぎゅうにゅう	ホキ 豚肉 牛乳	ご飯 米粉 油 砂糖 ビーフン	玉葱 人参 竹の子 しめじ いんげん トマト キャベツ 人参 玉葱 ねぎ しょうが
		小 589kcal 中・高 692kcal		
8	すい ごはん ぶたにくとやさいのしょうがいため すましじる ぎゅうにゅう	豚肉 豆腐 牛乳	ご飯 油 砂糖	にんにく しょうが アスパラガス ピーマン 玉葱 キャベツ 人参 玉葱 ねぎ しめじ 小松菜 人参
		小 570kcal 中・高 665kcal		
9	もく にくみそめん ひじきとツナのサラダ コアコアヨーグルト ぎゅうにゅう	豚肉 味噌 ツナ ひじき 牛乳 牛乳	ソフトめん 油 砂糖 かたくり粉 ごま 砂糖 油 砂糖	しょうが 人参 玉葱 もやし グリンピース コーン 人参 キャベツ きゅうり
		小 604kcal 中・高 727kcal		
10	きん ごはん キャベツいりメンチカツ そくせきづけ どさんこじる ぎゅうにゅう	牛肉 豚肉 豚肉 わかめ 味噌 牛乳	ご飯 かたくり粉 パン粉 油 じゃが芋	キャベツ 玉葱 キャベツ 人参 きゅうり 大根 白菜 人参 こんにやく えのき コーン ねぎ
		小 588kcal 中・高 684kcal		
13	げつ びびんば たまごとわかめのスープ ぎゅうにゅう	豚肉 卵 わかめ 牛乳	ご飯 ごま油	ねぎ にんにく 大根 もやし ほうれん草 人参 玉葱 人参 小松菜
		小 556kcal 中・高 650kcal		
14	か ごはん さけのマヨネーズやき にびたし かぼちやいりしろみそしる ぎゅうにゅう	さけ 油揚げ 味噌 わかめ 牛乳	ご飯 卵なしマヨネーズ 砂糖	小松菜 えのき 人参 かぼちや 大根 人参 玉葱 ねぎ
		小 626kcal 中・高 724kcal		
15	すい ごはん とりにくのいりに きりほしだいこんのツナあえ ぐだくさんじる ぎゅうにゅう	鶏肉 ツナ 油揚げ 豆腐 わかめ 牛乳	ご飯 油 砂糖 砂糖	いんげん 切干し大根 ほうれん草 人参 きゅうり しめじ 人参 ごぼう ねぎ
		小 579kcal 中・高 687kcal		
16	もく セルフサンドハンバーガー (ハンバーグ・キャベツソテー ケチャップ) コーンチャウダー ぎゅうにゅう	牛肉 豚肉 鶏肉 ベーコン 牛乳 牛乳	バンズパン パン粉 かたくり粉 砂糖 砂糖 じゃが芋	玉葱 キャベツ 人参 トマト しめじ 玉葱 人参 コーン パセリ
		小 561kcal 中・高 767kcal		

日付	こんだてめい	たべものおもなはたらき			
		あかいろのなかま からだをつくる もとになる	きいろのなかま エネルギーの もとになる	みどりいろのなかま からだのちようしを ととのえる	
17	きん ごはん マーボー豆腐 あげしゅうまい ちゅうかあえ ぎゅうにゅう		豆腐 豚肉	ご飯	竹の子 干しいたけ 玉葱 人参 ねぎ しょうが
			豚肉 鶏肉 たらすり身	油 砂糖 ごま油 かたくり粉	かたくり粉 砂糖
			牛乳	かたくり粉 砂糖	玉葱
				ごま油 砂糖	もやし 人参 きゅうり
			小 649kcal 中・高 771kcal		
20	げつ ごはん いわしのうめに ほうれんそうのおひたし キムチいりにくじゃが ぎゅうにゅう		いわし	ご飯	しそ 梅肉
			豚肉 チーズ	砂糖	ほうれん草 もやし 人参
			牛乳	じゃが芋 砂糖	白菜キムチ ニラ 玉葱 人参 糸こんにゃく
			小 625kcal 中・高 746kcal		
21	か ちゅうかどんぶり はるさめスープ やさいゼリー ぎゅうにゅう		豚肉 いか	ご飯 かたくり粉 ごま油	白菜 玉葱 人参 竹の子 干しいたけ
			豆腐	はるさめ	ほうれん草 人参 えのき 玉葱 ねぎ
			牛乳	砂糖	人参 みかん
			小 562kcal 中・高 660kcal		
22	すい ごはん かつおのおかか こまつなのささみあえ なめこじる ぎゅうにゅう		かつお	ご飯	しょうが
			鶏肉	砂糖 かたくり粉	小松菜 もやし きゅうり 人参
			わかめ 味噌	砂糖	なめこ ねぎ 大根 人参
			牛乳		
			小 546kcal 中・高 643kcal		
23	もく カレーライス マカロニサラダのわふうサラダ アシドミルク ぎゅうにゅう		鶏肉	ご飯 じゃが芋 カレールウ はちみつ	人参 玉葱 マッシュルーム にんにく
			ツナ	マカロニ	コーン キャベツ 人参 きゅうり ブロッコリー
			脱脂粉乳	砂糖	
			牛乳		
			小 663kcal 中・高 774kcal		
24	きん ごもくうどん はるまき おかかあえ ぎゅうにゅう		鶏肉 わかめ かまぼこ	白玉うどん	小松菜 玉葱 人参 干しいたけ ねぎ
			豚肉	かたくり粉 砂糖 ごま油	キャベツ もやし 人参 ニラ エリンギ
			かつお節	砂糖	白菜 ほうれん草 人参 きゅうり
			牛乳		
			小 555kcal 中・高 650kcal		
27	げつ シャキシャキそぼろどん すましじる りんごゼリー ぎゅうにゅう		牛肉	ご飯 砂糖	人参 玉葱 切干し大根
			豆腐		ほうれん草 玉葱 えのき 人参 ねぎ
			牛乳	砂糖	りんご
			小 598kcal 中・高 705kcal		
28	か ごはん こやどうふのもの レバーいりしろごまつね こんぶあえ ぎゅうにゅう		高野豆腐 油揚げ はんぺん	ご飯	人参 干しいたけ 玉葱
			鶏肉 鶏レバー	砂糖	玉葱
			昆布	ごま パン粉 かたくり粉 油	キャベツ 人参 きゅうり ブロッコリー
			牛乳	ごま油	
			小 590kcal 中・高 706kcal		
29	すい ハヤシライス はくさいとツナのいためもの ぎゅうにゅう		豚肉	ご飯 じゃが芋 デミグラスソース 油	玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース
			ツナ		白菜 人参 コーン
			牛乳		
			小 587kcal 中・高 676kcal		
30	もく クロワッサン ポークビーンズ チーズサラダ わふうドレッシング ぎゅうにゅう		豚肉 大豆	クロワッサン	玉葱 人参 マッシュルーム パセリ トマト
			チーズ	じゃが芋 砂糖	キャベツ 赤ピーマン きゅうり コーン
			牛乳	砂糖 油	玉葱 にんにく 赤ピーマン
			小 692kcal 中・高 738kcal		
31	きん あおじそいりあじフライ ほうれんそうのソテー しろみそしる ぎゅうにゅう		あじ	ご飯	しそ
			ベーコン	パン粉 大豆粉 油	ほうれん草 コーン 人参
			わかめ 味噌	油	大根 人参 ねぎ
			牛乳		
			小 629kcal 中・高 754kcal		
1か月平均(1食あたり)		小	596kcal	※献立は、都合により変更になる場合があります。	
中・高	703kcal				

23(木) 小・中学部 運動会

29(水) 小・中学部 運動会予備日

24(金) 高等部 運動会

27(月) 高等部 運動会予備日

