

「玉ねぎマークの日」…いつも新鮮な小松菜を届けてくれる、緑区の若谷農園さんから収穫された、新玉ねぎを使います。

日	主食	牛乳	おかず	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	その他	エネルギー たんぱく質
こどもの日献立			あじのたつたあげ すましじる かしわもち	牛乳 鶏肉 油揚げ あじ かまぼこ(卵不使用) 豆腐 あずき	米 麦 砂糖 油 てん粉 米粉	にんじん ほうしいたけ ごぼう さやえんどう しょうが だいこん ねぎ こまつな えのきたけ	酒 食塩 しょうゆ みりん うすくちしょうゆ 自然だし	629 kcal 25.0 g
2金	ごもくごはん		5月5日の「こどもの日」は、子ども達が大きくなったことをお祝いし、元気に育つようにお願いをする日です。「柏もち」を包んでいる「柏の葉」は、新しい芽が出るまで、古い葉が落ちないことから、「子孫代々栄えるように」といった願いが込められています。少し早いですが、給食でも「こどもの日」のお祝いをしましょう。					
7水	ごはん		チキンカレー てづくりふくじんづけ ネーブルオレンジ(柑橘類)	牛乳 鶏肉 チーズ スキムミルク	米 じゃがいも 小麦粉 油 バター 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマト(缶) きゅうり だいこん れんこん ネーブルオレンジ	カレー粉 しょうゆ アップルソース チキンガラスープ ウスターソース しょうゆ ローリエ粉 クロウブ粉 食塩 りんご酢 みりん	612 kcal 20.3 g
8木	やまがたしよくパン いちごジャム		ポテトの チーズソースあえ ひじきのサラダ	牛乳(飲用・調理用) ウインナー ベーコン チーズ ひじき	食パン(小麦・乳) 砂糖 水あめ じゃがいも 油	いちご たまねぎ にんじん パセリ きゅうり だいこん	白ワイン 食塩 こしょう コンソメ しょうゆ みりん りんご酢	645 kcal 20.3 g
9金	えだまめごはん		さばのしおやき ごじる	牛乳 さば 鶏肉 大豆 豆腐 みそ	米 油 こんにゃく	えだまめ にんじん だいこん こまつな ねぎ	みりん 食塩 酒 しょうゆ 自然だし	647 kcal 28.9 g
12月	ごもくうどん (じごなうどん)		だいすの しゃりしゃりあげ いそかあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ なた 大豆 のり	うどん 砂糖 油 てん粉 小麦粉	にんじん ほうしいたけ ねぎ えのきたけ こまつな もやし	自然だし みりん しょうゆ 食塩	596 kcal 24.7 g
13火	やきにくチャーハン		ホキのサクサクフライ たまごとかめのスープ	牛乳 豚肉 ホキ 鶏肉 たまご 豆腐 わかめ	米 砂糖 ごま油 パン粉 コーンフレーク 小麦粉 てん粉 油	にんじん しょうが にんにく ねぎ こまつな チンゲンサイ たまねぎ	チキンガラスープ 食塩 しょうゆ オイスターソース こしょう 酒	581 kcal 26.4 g
14水	バターロール		チキンピーズ コーンサラダ カラマンダリン(柑橘類)	牛乳 鶏肉 チーズ 大豆	バターロール(小麦・乳) じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん にんにく トマト(缶) キャベツ きゅうり コーン カラマンダリン	チキンガラスープ 食塩 こしょう からし粉 トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース りんご酢	610 kcal 24.2 g
15木	ごはん		しせんふう マーボーどうふ くきわかめのサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 くきわかめ	米 油 砂糖 てん粉 ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほうしいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	チキンガラスープ しょうゆ ナンプラー 黒ソース 酒 りんご酢 トウバンジャン 食塩	584 kcal 27.4 g
16金	ポテトピラフ		オムレツ ABCスープ	牛乳 たまご ベーコン	米 麦 オリーブ油 じゃがいも 油 マカロニ	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ こまつな	チキンガラスープ 酒 食塩 こしょう ガーリックパウダー コンソメ トマトケチャップ 中濃ソース ローリエ粉	606 kcal 18.8 g
19月	ごはん あじつけのり		しんじやがの にくみそソース ごまずあえ	牛乳 のり 鶏肉 みそ	米 じゃがいも 油 砂糖 水あめ ごま	たまねぎ にんじん ほうしいたけ さやいんげん こまつな キャベツ	酒 しょうゆ みりん かつお節 りんご酢	595 kcal 24.4 g
20火	ごはん		ブルコギ トックスープ れいとうみかん	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	米 油 砂糖 上新粉 ごま油	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ チンゲンサイ もやし にんじん みかん	アップルソース トウバンジャン チキンガラスープ しょうゆ 食塩 こしょう	596 kcal 23.8 g
21水	みそラーメン (ホットちゅうかめん)		こいわしやまちゃフライ ピリからあえ	牛乳 豚肉 みそ こいわし	中華麺 油 てん粉 小麦粉 バン粉 砂糖 ごま油	しょうが にんにく にんじん もやし ねぎ コーン だいこん きゅうり	チキンガラスープ 食塩 こしょう 煎茶 しょうゆ トウバンジャン りんご酢	593 kcal 26.3 g
22木	ツイストパン		しろはなまめのシチュー こまつなサラダ	牛乳(飲用・調理用) 鶏肉 白豆 チーズ ツナ	ツイストパン(小麦) じゃがいも 油 小麦粉 バター ごま油 砂糖	たまねぎ にんじん こまつな きゅうり	食塩 こしょう ローリエ粉 チキンガラスープ りんご酢 しょうゆ	568 kcal 21.7 g
23金	とりごぼうごはん		かつおのりょうしあげ わふうサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお わかめ	米 麦 砂糖 油 てん粉 バン粉 小麦粉 ごま油 ごま	しょうが にんじん ごぼう ほうしいたけ キャベツ きゅうり だいこん	酒 食塩 しょうゆ りんご酢	581 kcal 25.0 g
26月	ごはん		ヒリからにくじゃが チョレギサラダ	牛乳 豚肉 わかめ のり	米 じゃがいも しらたき 油 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり こまつな	しょうゆ 酒 コチュジャン かつお節 食塩	559 kcal 20.1 g
27火	きなこあげパン		とうふのスープに こまつなと わかめのサラダ	牛乳 きな粉 豆腐 鶏肉 はたて貝柱水煮 わかめ	コッペパン(小麦) 油 砂糖 黒砂糖 てん粉 ごま油	たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ こまつな きゅうり コーン	チキンガラスープ 食塩 こしょう しょうゆ りんご酢	567 kcal 25.5 g
28水	タイ料理		ガパオライスのぐ クイッティオのスープ バインゼリー	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉	米 油 砂糖 ごま油 米粉 水あめ	にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン 赤パプリカ しょうが チンゲンサイ にんじん もやし ねぎ バイン果汁	しょうゆ 食塩 酒 こしょう バジル粉 オイスターソース トウバンジャン チキンガラスープ	606 kcal 27.2 g
29木	ごはん		なまあげのちゅうかに はるさめサラダ	牛乳 生揚げ 豚肉	米 砂糖 油 てん粉 春雨 ごま油	たまねぎ にんじん たけのこ ほうしいたけ ピーマン しょうが にんにく きゅうり キャベツ	しょうゆ みりん チキンガラスープ オイスターソース りんご酢 食塩	593 kcal 25.5 g
30金	山口県の献立		チキンチキンごぼう かきたまじる	牛乳 鶏肉 たまご	米 てん粉 油 砂糖 じゃがいも	ごぼう えだまめ こまつな にんじん たまねぎ	しょうゆ みりん 酒 食塩 自然だし	633 kcal 28.3 g
チキンチキンごぼうは、山口県のソウルフードです。鶏肉とごぼうを、からりと揚げて、彩りに枝豆を加え、甘辛いタレを絡めて作ります。								

☆天候等による食材配達の都合により、献立が変更することがあります。あらかじめ、ご了承ください。
☆衛生管理の観点から、給食の時間は、マスクを着用します。毎日マスクの準備をお願いします。



学校給食摂取基準	650 kcal
13~20	%
今月の平均栄養量	601 kcal
16	%