

日曜	こんだてめい	おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	中学年量を掲載	
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
6木	ごはん					【こめ】			633	24.9
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	みそしる	【とうふ】・あぶらあげ あかみそ		にんじん	だいこん・えのきだけ・ねぎ			大豆		
	☆しんたまねぎのミンチカツ	ぎゅうにく			【たまねぎ】	さとう・パンこ でんぷん・こむぎこ	あぶら	牛肉 大豆 小麦		
	◎ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー		さとう		大豆 小麦		
7金	ごはん					【こめ】			654	22.0
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	豚肉 鶏肉 小麦 大豆		
	ハンバーグのワインソース	ぶたにく・とりにく		あかパプリカ・にんじん	たまねぎ・スッキーニ きパプリカ	でんぷん・はちみつ	あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
10月	ごはん					【こめ】			576	22.5
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ゆばのすましじる	ゆば・【とうふ】		にんじん	はくさい・えのきだけ ほししいたけ・【ねぎ】		あぶら	大豆 小麦		
	☆かれいあまみそフライ	かれい・しろみそ				パンこ・こむぎこ でんぷん・さとう	あぶら	小麦 大豆		
11火	クロワッサン					クロワッサン		小麦 乳 大豆	629	20.0
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	じゃがいものポタージュ	ベーコン・とうにゅう		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
	ミートオムレツ	たまご・とりにく			たまねぎ・ねぎ	さとう・でんぷん	あぶら	卵 鶏肉 小麦 大豆		
	◎アスパラのドレッシングあえ	まぐろフレーク		アスパラガス	とうもろこし		ドレッシング	大豆 りんご		
12水	むぎごはん					【こめ】・おむぎ			745	19.5
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	いちみんのやさいスープ	ウインナー		にんじん	【だいこん】・【なす】 はくさい		あぶら	豚肉 牛肉 小麦 大豆		
	☆カレーコロッケ			にんじん	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・さとう パンこ・こめこ こむぎこ	あぶら	大豆 小麦		
	◎きりほしだいこんのナムル				きりほしだいこん・きゅうり		ナムルのもと	ごま 大豆 鶏肉 豚肉 小麦		
	*いちのみやたまごのメロンプリン		【いちのみやたまごの メロンプリン】					卵 乳		
13木	ちゅうかめん					【ちゅうかめん】		小麦	677	27.3
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	はかたとんこつラーメン	【ぶたにく】 【やきぶた】・なると			【キャベツ】・もやし 【ねぎ】・きくらげ・メンマ		ごうみあぶら あぶら	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ごま ゼラチン		
☆あげギョーザ・2こ	ぶたにく・とりにく だいすこ			キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	でんぷん・さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦 ごま			
14金	ごはん					【こめ】			551	20.4
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	とうにゅうみそしる	【ぶたにく】・【とうふ】 しろみそ・とうにゅう		にんじん	はくさい・だいこん・【ねぎ】		あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	ひじきのいために	まぐろフレーク	ひじき	にんじん	とうもろこし	さとう	あぶら	大豆 小麦		
17月	ごはん					【こめ】			703	27.8
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	かきたまじる	【たまご】・かまぼこ		にんじん	えのきだけ・【ねぎ】 ほししいたけ	でんぷん	あぶら	卵 小麦 大豆		
	☆あんかけからあげ	とりにく			にんにく・しょうが	でんぷん・さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
18火	ごはん					【こめ】			642	19.6
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	シーフードカレー	いか・えび・ほたて		にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが	じゃがいも	カレールウ あぶら	いか えび 小麦 大豆 りんご バナナ		
	マンゴーゼリーあえ				パイン・ナタデココ	マンゴーゼリー		乳		

- ・\* \_\_\_\_\_ しるしのカットパインのからぶくろ、いちのみやたまごのメロンプリンの中からようき・スプーンはぎょうしゃが  
かいしゅうします。
- ・サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしゅうします。
- ・【 】のしよくひんはあいちけんさんのものをしゅうしています。(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)
- ・◎しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。
- ・☆しるしはセンターであげてちゅうりしてあります。
- ・7日、14日、19日、21日、24日、31日のおかすには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを  
含むことがありますが、食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。

12日(水)は、「いちのみやをたべるがっこうきゅうしよくのひ」です。いちのみやしでせいさんされたたべものをつかっています。かんしゃのきもちをわすれずにあじわってたべましょう。





# 令和3年5月分 学校給食献立予定表



しょくじのきまりをしよう

日曜	こんだてめい	おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	中学年量を掲載	
		1くん	2くん	3くん	4くん	5くん	6くん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん ごさかな・かいそう	いろいろのいやさい	そのたのやさい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ			
19 水	わかめごはん		わかめ			【こめ】			636	22.8
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	にくじゃが	【ぶたにく】		にんじん・さやいんげん	こんにやく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	とうふステーキのきのこみそだれ	とうにゅう・ミックスみそ			エリンギ・えのきたけ	でんぷん・さとう	あぶら	大豆		
20 木	サンドイッチロールパン					サンドイッチロールパン		小麦 乳 大豆	719	25.8
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	コーンクリームスープ	ベーコン・とうにゅう		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし		ホワイトルウ あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
	やきフランクフルト	ぶたにく				さとう	あぶら	豚肉		
	ポイルキャベツ (トマトケチャップ)				【キャベツ】					
21 金	ごはん					【こめ】			561	26.2
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	ごじる	【ぶたにく】・【とうふ】 だいずペースト ミックスみそ		にんじん	だいこん・【ねぎ】・しょうが	さといも	あぶら	豚肉 大豆		
	さけのおろしだれぎんがみやき	さけ			だいこん	さとう・でんぷん		さけ 大豆 小麦		
24 月	ごはん					【こめ】			685	30.8
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	よしのじる	【ぶたにく】・あつあげ		にんじん	だいこん・【ねぎ】	さといも・でんぷん	あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	てりどり	とりにく			しょうが	さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
25 火	つぼづけ				だいこん	さとう		小麦 大豆	685	29.0
	しらたまうどん					【しらたまうどん】	小麦			
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
26 水	カレーなんばんうどん	とりにく・かまぼこ		にんじん	たまねぎ・ねぎ・ほししいたけ	でんぷん	カレールウ あぶら	鶏肉 小麦 大豆	539	20.4
	☆かつおフライ	かつお				パンこ・こむぎこ でんぷん	あぶら	小麦 大豆		
	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ				
27 木	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳	567	20.7	
	じゃっぱじる	たら あおもりけんのきょうど りょうりこんだてだよ。		にんじん	だいこん・【ねぎ】		あぶら			大豆 小麦
	☆いかメンチ	たらすりみ・いか かつおこ			【キャベツ】・しょうが	こむぎこ・でんぷん さとう・パンこ	あぶら			いか 小麦 大豆 さば
28 金	ごはん					【こめ】			673	26.9
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	ラッサム	だいず・ムングダー		トマト	たまねぎ・にんにく タマリンドペースト	さとう	あぶら	大豆		
31 月	☆ぶたにくのインドふうからあげ	【ぶたにく】			にんにく	でんぷん	マヨネーズふう ちょうみりょう あぶら	豚肉 大豆 小麦	634	27.6
	やさいふりかけ	かつおぶし		ひろしまな だいこんば・かぼちゃ		さとう				
31 月	ごはん					【こめ】			634	27.6
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	みぞれみそしる	【とうふ】・あぶらあげ ミックスみそ		にんじん	だいこん・えのきたけ 【ねぎ】			大豆		
	さばのしおやき	さば					あぶら	さば		
	*カットパイ				カットパイ					

- ・\* \_\_\_\_\_ するしのカットパイのからぶくろ、いちのみやたまごのメロンプリンからようき・スプーンはぎょうしゃが  
かいしゅうします。
- ・サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしゅうします。
- ・【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしゅうしています。(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)
- ・◎するしはセンターでドレッシングなどであえてあります。
- ・☆するしはセンターであげてちょうりしてあります。
- ・7日、14日、19日、21日、24日、31日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを  
含むことがありますが、食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。



好評献立の  
レシピを公開  
しています。

