



今月のお米は、「きさらぎ学校給食米®」(有機米)を使用しています。

日	曜日	こんだて		おもなざいりょう			栄養素量						
		主食・飲み物 小袋など	おかず	主にエネルギー のもとになる	主に体をつくる もとになる	主に体の調子を 整えるもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g			
1	金	ごはん 牛乳	チヂミ もやしのカレーサラダ 肉団子と春雨のスープ 抹茶プリン(豆乳ソース)	米 ごま油 はるさめ	油 さとう 米粉	牛乳 とり肉 ツナ	もやし きゅうり にんじん たまねぎ	キャベツ 長ねぎ 干しいたけ	790	22.8	24.7	2.6	
7	木	ごはん 牛乳	あじ磯辺フライ おいしいものそぼろ煮 若竹汁 	米 さとう さとう	油 じゃがいも さとう	牛乳 ぶた肉 かまぼこ	あじ 豆腐 わかめ	にんじん たまねぎ えだまめ	770	30.6	21.8	2.4	
8	金	黒糖パン 牛乳	チキンゲット(2個) ポークビーンズ ブロッコリーサラダ	パン じゃがいも さとう	油 さつまいも さとう	牛乳 ぶた肉 だいたす	とり肉 ウインナー ツナ	にんにく たまねぎ にんじん	ブロッコリー きゅうり トマト	812	34.9	32.4	2.9
11	月	ごはん 牛乳 ミルク	さば生姜しょうゆ煮 ひじきのサラダ コンソメスープ	米 ごま	さとう	牛乳 ひじき とり肉	さば ツナ ベーコン	にんじん きゅうり とうもろこし	えだまめ キャベツ たまねぎ	749	28.2	23.8	3.1
12	火	ごはん 牛乳	チキンカレー ハムサラダ マンゴーアセロラゼリー	米 さとう	油 じゃがいも	牛乳 さとう ハム	とり肉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	グリーンピース キャベツ きゅうり	758	27.7	18.0	2.7
13	水	ごはん 牛乳	豆腐ハンバーグ おなか和え ビーフスープ ブルーベリータルト	米 でんぶん	さとう 米粉めん	牛乳 とり肉 ぶた肉	豆腐 かつお節	もやし ブロッコリー にんじん 干しいたけ	長ねぎ キャベツ チンゲンサイ	777	29.8	19.3	3.0
14	木	コッパン 牛乳	焼きそば 焼売(2個) ささみのサラダ	パン 油	ちゅうかめん さとう	牛乳 とり肉	ぶた肉	キャベツ にんじん たまねぎ 青ピーマン	もやし ほうれんそう とうもろこし	752	33.3	21.0	4.8
15	金	ごはん 牛乳	鶏肉の竜田揚げ 浅漬け 豚汁	米 油 ごま油	でんぶん じゃがいも	牛乳 ぶた肉 みそ	とり肉 豆腐	きゅうり キャベツ にんじん しょうが	大根 ごぼう 長ねぎ にんにく	750	33.8	19.2	3.0
18	月	ごはん 牛乳	ハッシュドポーク ごぼうサラダ いちごゼリー	米 油 ごま	じゃがいも さとう	牛乳 ツナ	ぶた肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	ごぼう きゅうり とうもろこし	785	26.6	21.5	2.3
19	火	ごはん 牛乳	肉団子の酢豚風 パンパンジーサラダ 	米 米粉めん ごま	油 さとう でんぶん	牛乳 のり	とり肉	たけのこ にんじん たまねぎ えだまめ	干しいたけ にんにくしょうが きゅうり とうもろこし	766	28.7	20.1	2.0
20	水	ごはん 牛乳	豚丼の具 白玉だんご汁 ウエハース(パニラ)	米 油	さとう 白玉粉	牛乳 とり肉	ぶた肉	たまねぎ えだまめ にんじん	大根 こまつな 干しいたけ	740	31.2	17.5	2.4
21	木	黒糖パン 牛乳	米粉のシチュー れんこんサラダ チーズ	パン じゃがいも 米粉	油 さとう ごま	牛乳 豆乳 チーズ	とり肉 ツナ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう	れんこん きゅうり とうもろこし	804	31.5	28.8	4.0
22	金	ごはん 牛乳	とんかつ (ソース) ごま和え トックスープ	米 ごま ごま油	油 さとう トック	牛乳 わかめ	ぶた肉	もやし ごまつな にんじん	たまねぎ チンゲンサイ 干しいたけ	808	29.1	22.7	2.6
25	月	ごはん 牛乳	麻婆豆腐 ナムル ヨーグルト	米 でんぶん さとう	油 ごま油 ごま	牛乳 ぶた肉 みそ ヨーグルト	豆腐 ハム	にんにく・しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ	長ねぎ にら ほうれんそう もやし	767	34.8	20.0	2.5
26	火	ごはん 牛乳	あじハーブ焼き 豚ごぼう 具だくさんみそ汁	米 油	さとう	牛乳 ぶた肉 みそ	あじ 生揚げ	ごぼう にんじん えだまめ しょうが	大根 えのきたけ 長ねぎ	726	33.5	19.8	2.5
27	水	ごはん 牛乳	ドライカレー ポトフ 味付小魚	米 油	じゃがいも	牛乳 だいたす ウインナー	ぶた肉 とり肉 かたくちいわし	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	とうもろこし キャベツ ブロッコリー	762	35.3	18.4	2.8
28	木	コッパン 牛乳	野菜コロッケ スパゲッティナポリタン 豆のサラダ	パン 油 さとう	スパゲッティ じゃがいも ごま	牛乳 だいたす	ぶた肉 とり肉	にんにく にんじん たまねぎ 青ピーマン	マッシュルーム きゅうり・トマト ブロッコリー	823	34.4	28.3	3.2
29	金	ごはん 牛乳	ハンバーグケチャップソース こんにゃくの炒り煮 みそ汁	米 じゃがいも	油 さとう	牛乳 ぶた肉 わかめ	とり肉 油揚げ みそ	にんじん さやいんげん	長ねぎ	765	31.3	21.8	3.1

*都合により、献立を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

*主な材料は、使用しているすべての材料を記載していません。

平均値	772 kcal	31.0 g	22.2 g	2.9 g
		16 %	26 %	
中学校基準値	830kcal	13~20%	20~30%	2.5g未満

学校給食課からのお知らせ

給食費の納付忘れにご注意ください

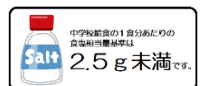
5月期の口座振替日

6月1日(月)

学校給食は、保護者の皆さまから納めていただく給食費で運営しており、物価高騰の影響については「物価高騰
対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用して公費で負担しています。

なお、学校給食事業の運営、保護者負担の公平性・公正性を確保するため、債権回収の強化を図っておりますので、
納付忘れのないようお願いします。

※たんぱく質、脂質は摂取
エネルギーに占める割合



きさポン