

令和 6 年度

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーに なる(黄)	体をつくる (赤)	体の調子を ととのえる(緑)	
2木	○	端午の節句献立 ~子どもの成長を祝う行事です。柏の葉は新芽が出るまで落葉しないことから、縁起が良いとされ、端午の節句で使われます。~				
		五目おこわ	米、もち米、砂糖、油	鶏肉、油揚げ	ごぼう、人参、椎茸、 さやいんげん	611
		いわしのみぞれ煮	砂糖、でん粉	いわし	大根、生姜	23.8
		おひたし 柏餅	ごま 小豆粒あん、米粉、砂糖、油		小松菜、キャベツ、もやし	
7火	○	麦ご飯	米、麦			616
		親子煮	じゃが芋、油、砂糖	鶏肉、鶏卵、生揚げ	人参、玉ねぎ、 さやいんげん	24.7
		ゆかり和え			キャベツ、胡瓜、ゆかり	
8水	○	旬の献立(かつお) ~かつおに醤油ベースの下味を付け、パン粉付けして揚げたものを提供します。~				
		麦ご飯	米、麦			581
		手作りふりかけ		じゃこ、かつお節、青のり	ゆかり	24.6
		かつおの漁師揚げ	パン粉、バターミックス、 砂糖、油	かつお	生姜	
		臭だくさんみそ汁	こんにゃく、油	豆腐、みそ	ごぼう、人参、大根、ねぎ、 小松菜、しめじ	
9木	○	旬の献立(新じゃがいも) ~旬の新じゃがいもをクリーム煮で提供します。~				
		ツイストパン	小麦粉、砂糖	脱脂粉乳		590
		新じゃがのクリーム煮	じゃが芋、油、小麦粉	鶏肉、ベーコン、チーズ、 白花豆、豆乳、バター	玉ねぎ、人参、エリンギ、 枝豆	21.8
		グリーンサラダ	油、砂糖		キャベツ、胡瓜、 アスパラガス、玉ねぎ	
10金	○	麦ご飯	米、麦			682
		ツナ大豆	砂糖	ツナ、大豆	生姜	24.6
		生揚げとじゃがいものそぼろ和え	じゃが芋、油、砂糖、 でん粉	豚肉、大豆、生揚げ	人参、枝豆	
		五色和え	砂糖		小松菜、もやし、キャベツ、 胡瓜、コーン	
13月	○	菜飯	米、油	昆布、豚肉	生姜、小松菜	556
		きびなごサクサク揚げ	小麦粉、油、でん粉、砂糖	きびなご、みそ	生姜	21.2
		じゃが芋のみそ汁	じゃが芋	みそ	人参、大根、しめじ、ねぎ、 ほうれん草	
14火	○	地粉うどん	小麦粉			597
		わかめうどん	砂糖	わかめ、油揚げ	人参、ねぎ、小松菜、えのき、 たもぎ草	20.7
		コロコロ大学芋	さつま芋、でん粉、油、 砂糖、はちみつ	白いんげん豆		
		浅漬け			キャベツ、胡瓜、人参	
15水	○	旬の献立(新玉ねぎ) ~揚げたホキに、みずみずしい新玉ねぎのソースをかけた献立です。新玉ねぎは市内の若谷農園さんから仕入れます。~				
		麦ご飯	米、麦			575
		味付け海苔	砂糖、水あめ	海苔		25.5
		ホキの新玉ソース	でん粉、油、砂糖	ホキ	にんにく、玉ねぎ	
		かきたま汁	でん粉	鶏卵、わかめ	人参、しめじ、ねぎ、 小松菜	
16木	○	ビビンバ	米、麦、油、ごま、砂糖	豚肉	にんにく、生姜、もやし、 人参、小松菜、ねぎ	560
		わかめスープ	でん粉	わかめ、豆腐、ベーコン	人参、筍、えのき、ねぎ	23.2
		はちみつレモンゼリー	水あめ、はちみつ		レモン	
17金	○	旬の献立(抹茶) ~新茶の時期です。人気の揚げパンを抹茶味で提供します。~				
		抹茶揚げパン	小麦粉、砂糖、油	脱脂粉乳		602
		豆腐スープ	油、でん粉	鶏肉、豆腐、ベーコン、 はたて	人参、大根、えのき、 椎茸、チンゲン菜	22.6
		こんにゃくサラダ	こんにゃく、油、砂糖		大根、胡瓜、コーン	

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			エネルギーに なる(黄)	体をつくる (赤)	体の調子を ととのえる(緑)		
20月	○	小麦ご飯	米、麦			652 24.6	
		鉄火みそ	油、砂糖	大豆、みそ			
		肉じゃが	じゃが芋、白滝、油、 砂糖	豚肉	玉ねぎ、人参、 グリーンピース		
		磯香和え		海苔	小松菜、キャベツ、もやし		
21火	○	子どもパンスライス	小麦粉、砂糖	脱脂粉乳		600 26.2	
		照焼きチキン	砂糖	鶏肉			
		ABCスープ	マカロニ	ベーコン	セロリー、玉ねぎ、人参、 キャベツ		
		オレンジ			オレンジ		
22水	○	大豆入りハヤシライス	米、麦、油、ハヤシルウ、 デミグラスソース	豚肉、大豆	玉ねぎ、人参、エリンギ、 トマト	681 23.9	
		ひじきのマリネ	砂糖、油、ごま	ひじき	大根、胡瓜、人参、枝豆		
		ヨーグルト		ヨーグルト			
23木	○	小麦ご飯	米、麦			615 23.5	
		家常豆腐	油、砂糖、でん粉	生揚げ、豚肉、みそ	椎茸、人参、ねぎ、筍、 キャベツ、生姜、にんにく		
		荳わかめのチョナムル	油、砂糖、ごま	荳わかめ	もやし、小松菜、えのき、 にんにく		
24金	○	卵入りキムチチャーハン	米、油	焼豚、鶏卵	はくさいキムチ、ピーマン、 ねぎ	555 21.9	
		ししゃもフリッター	小麦粉、でん粉、砂糖、油	ししゃも			
		小松菜のナムル	油、砂糖		胡瓜、もやし、小松菜		
27月	○	小麦ご飯	米、麦			593 21.1	
		じゃがいものカレー醤油煮	じゃが芋、油、砂糖	豚肉	玉ねぎ、人参、グリーンピース		
		小松菜とわかめのサラダ	砂糖、油	わかめ	小松菜、胡瓜、コーン		
28火	○	ホット中華麺	小麦粉			580 25.4	
		えび入りタンメン	油、でん粉	豚肉、えび	生姜、人参、キャベツ、 椎茸、ねぎ、チンゲン菜		
		青のりポテト	じゃが芋、油	青のり			
		中華きゅうり	砂糖、油		胡瓜		
29水	○	やまぐちけん きょうどりょうり 山口県の郷土料理			とりにく ～鶏肉とごぼうにでん粉を付けて揚げ、 あまから から 甘辛ダレに絡めたソウルフードを提供します。～		677 29.3
		小麦ご飯	米、麦				
		チキンチキンごぼう	でん粉、油、砂糖	鶏肉	ごぼう、枝豆		
		切干大根のみそ汁		油揚げ、みそ	切干大根、ねぎ、えのき、 小松菜		
冷凍みかん			みかん				
30木	○	はちみつパン	小麦粉、はちみつ、砂糖	脱脂粉乳		632 266	
		ポークビーンズ	油、じゃが芋、砂糖	ベーコン、豚肉、大豆、 チーズ	玉ねぎ、人参、トマト、 グリーンピース		
		コーンサラダ	砂糖、油		キャベツ、胡瓜、コーン、 玉ねぎ		
31金	○	三色丼	米、麦、油、砂糖	豚肉、鶏卵	枝豆	684 31.0	
		小いわし磯辺フライ	パン粉、でん粉、小麦粉、油	いわし、あおさ			
		けんちん汁	こんにゃく、じゃが芋、 油	豆腐	ごぼう、人参、大根、ねぎ、 しめじ		

☆献立は、都合により変更になることがありますので御了承ください。	今月の平均栄養摂取量(中学年)	
☆献立の味付けや加工品の配合等を知りたい方は、栄養士までお問い合わせください。	エネルギー(kcal)	609
☆5年生は自然の教室及び自然の教室に伴う臨時休業のため、5月10日(金)・13日(月)・ 14日(火)の給食はありません。	たんぱく質(g)	24.2
☆2年生は校外学習のため、5月23日(木)の給食はありません。	給食栄養摂取基準値(中学年)	
※校外学習等による給食停止分については、公会計化に伴い、徴収額の調整があります。	エネルギー(kcal)	650
	たんぱく質(g)	21.1~32.5