

19	火	パン	○	サケツライ コーンサラダ オニオンスープ ちくわのごまみそあじ ゆかりあえ かきたまじる 「ゆかりあえ」につかわれている「ゆかりごはん」は、あかじをからつくられています。	サケツライ ベーコン ちくわ みそ たまご とりにつく	キャベツ どうもろこし たまねぎ にんじん セロリー パセリ もやし きゅうり あかじそ たまねぎ ほうれんそう	あぶら さとう あぶら あぶら さとう ごま でんぷん
20	水	ごはん	○	ポークビーンズ ごぼうサラダ つき1かみのかわりパンのひです。こんげつはパンパンです。パイナップルのあまみふうみをあじわいましょう。	ぶたにく だいず	たまねぎ いんげん しめじ ごぼう きゅうり にんじん	じゃがいも あぶら さとう ごま さとう
21	木	パン パン	○	どうふハンバーグ ブロッコリーのごまずあえ ぶたじる 「ちさんちしょうひのこんだて」です。ブロッコリー、だいこんがかわやましてさいばいされたものです。	どうふハンバーグ ぶたにく あぶらあげ みそ	ブロッコリー ごぼう だいこん こんにゃく あおねぎ	でんぷん ごま さとう
22	金	ごはん	○	ぶたキムチ わかめスープ にくだんごとキャベツのスーギー フライドポテト	ぶたにく わかめ とうふ にくだんご	しょうが にら たまねぎ キャベツ はくさいキムチ ただのこ チンゲンサイ にんじん	さとう ごまあぶら はるさめ さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら あぶら はるさめ アセロラゼリー
25	月	ごはん	○	チンジャオロースー ちゅうかスー アセロラゼリー 「ちんじやあーすー」とは、ピーマンとほろをきりにしたくなどをいためたちゅうかいようりです。	ぶたにく かまぼこ	ピーマン たまねぎ だけのこ エリンギ にんじん もやし チンゲンサイ	
26	火	パン	○	ペンネのミートソース グリーンサラダ チーズ	ぶたにく とりにつく チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり みずな	ペンネ あぶら ごま さとう
27	水	ごはん	○	にくじやが はりはりづけ ひじきふりかけ 「きりほしだいこん」はだいこんをほろきり、てんびでほしてかんそうさせたものです。	ぶたにく ひじき ちりめんじゃこ あかじそ	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん きりほしだいこん ごまつな	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま
28	木	パン	○				
29	金	ごはん	○				



* 献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。
* 1日は「こどもの日の献立」 22日は「地産地消の日の献立」です。



学校給食 摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	g	エネルギーの 25~30%以下	2.5g未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
今月の平均	648	24.9	26.6	2.2	324	81	2.2	2.8	156	0.67	0.58	28	4.1