



5月献立予定表



日曜	こんだて	おもなざいりょう			えいようか エネルギーKcal たんぱくしつ%	家庭で 補いたい 食品
		赤(あか) ちやにくになる	緑(みどり) からだのちやしをととのえる	黄(き) ねつやちからになる		
1 火	しょうパン 小パン	ソーススパゲッティ ツナサラダ リンゴゼリー	ぶたにく マグロフレーク	にんじん・たまねぎ・もやし・きゃべつ・ピーマン ほししいたけ・きゅうり・セロリ りんごかじゅう	スパゲッティ・じゃがいも あぶら ゼリー	658 24.8 魚介類 きのこ類
2 水	こどものひこんだて 洋風ごもくすし	チーズサラダ はるさめスープ ぶちたいやき	ぎゅうにゅう ハム・たまご・なまあげ チーズ	にんじん・いんげん・きゃべつ・きゅうり・たまねぎ こまつな・もやし	はるさめ たいやき さとう しろごはん	633 20.7 海藻類 果物
7 月	むぎごはん 麦ごはん	ミートボールカレー かいそうサラダ ぶくしんづけ	ミートボール わかめ・ハム	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく だいこん・きゅうり・とうもろこし ぶくしんづけ	じゃがいも あぶら むぎごはん	697 19.9 きのこ類 果物
8 火	3年生社会見学 黒糖パン	ポトフ あらびきういんなー やさしいサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・ウィンナー	にんにく・きゃべつ・にんじん・たまねぎ セロリ・とうもろこし・こまつな・きゅうり	あぶら・じゃがいも	637 26.7 魚介類 種実類
9 水	しろごはん 白ごはん	さかなのゆかりあげ ひじきのいために とりこぼしる	さかな(ホキ)・とりにく ひじき・ちくわ・だいず わかめ	ゆかり・にんじん・さやいんげん・ごぼう ほうれんそう・ねぎ	あげあぶら こむぎこ さとう	602 25.1 芋類 果物
10 木	コッペパン	オムレツのミートソースかけ きゃべつのスープ リンゴジャム	オムレツ・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・パセリ・きゃべつ しめじ・ねぎ	じゃがいも リンゴジャム	603 24.5 海藻類 魚介類
11 金	しろごはん 白ごはん	さけのしおやき ごもくめ やさしいじる	さけ・だいず・ちくわ とりにく	ほししいたけ・ごぼう・にんじん・さやいんげん だいこん・こまつな・たまねぎ	コッペパン こんにやく・さとう	592 31.5 芋類 果物
14 月	しろごはん 白ごはん	にくじゃが きりほしだいこんの あますあえ	ぎゅうにゅう にくじゃが なまあげ・しらすほし のりふりかけ	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・きゅうり きりほしだいこん	じゃがいも・あぶら しらたき・ごま さとう	620 21.6 卵 果物
15 火	おめでとうこんだて アップルパン	ちゃんぽん きゅうりのちゅうかあえ オレンジ	ぶたにく・かまぼこ わかめ	にんじん・もやし・きゃべつ きくらげ・ねぎ・きゅうり・だいこん オレンジ	ちゅうかめん ごま・さとう・あぶら	612 23.5 芋類 魚介類
16 水	こんさい 根菜の 混ぜごはん	ほうれんそうのおひたし みそしる	とりにく・とうふ あぶらあげ・みそ	きりほしだいこん・ごぼう・にんじん さやいんげん・たまねぎ・こまつな・ほうれんそう きゃべつ・もやし・ちんげんさい・きゅうり	さとう・あぶら・ごま じゃがいも	640 24 魚介類 卵
17 木	1年生親子給食 コッペパン	チリコンカン コーンポテト やさしい ミルメーク	ぶたにく・ぎゅうにく こなチーズ・だいず ベーコン	たまねぎ・とまと・しょうが・にんにく とうもろこし・にんじん・きゃべつ	さとう・あぶら じゃがいも ミルメーク コッペパン	645 27.8 海藻類 小魚
18 金	しろごはん 白ごはん	さかなのフライ やさしいドレッシングあえ ちゅうかスープ	さかな(ホキ) ぶたにく	にんじん・きゃべつ・きゅうり もやし・たまねぎ・ほししいたけ・ほうれんそう	あぶら・ごま じゃがいもでんぷん	639 22.3 芋類 果物
21 月	しろごはん 白ごはん	ぶたにくのこうみいため さつまいものみそしる たくあん	ぶたにく・とうふ みそ	にんにく・しょうが・たまねぎ・ニラ きゃべつ・だいこん	こんにやく・ごまあぶら さつまいも	630 23.1 海藻類 卵
22 火	コッペパン	ごぼうサンド わんだんスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・ひらてん にくわんだん ぶたにく・ヨーグルト	ごぼう・にんじん・もやし・きゃべつ ねぎ	しろごはん しらたき・ごま あぶら	663 28.7 海藻類 果物
23 水	むぎごはん 麦ごはん	ちゅうかどんぶり はるさめのすのもの チーズ	うすらたまご ぶたにく・たまご	たまねぎ・にんじん・しいたけ・たけのこ きゃべつ・もやし・ちんげんさい・きゅうり	あぶら・さとう じゃがいもでんぷん はるさめ しろごはん	648 25 果物 種実類
24 木	しょうパン 小コッペパン	さんさいうどん うのはないため バナナ	かまぼこ・あぶらあげ おから・とりにく ひじき	ほししいたけ・さんさいのみずに にんじん・ねぎ・ごぼう・ほうれんそう バナナ	うどん あぶら	633 24.6 卵 芋類
25 金	ふるさとこんだて しろごはん 白ごはん	とりのからあげ ゆずさちサラダ みそげんちんじる	とりにく・とうふ・みそ ひじき	だいこん・ほししいたけ・たけのこ ごぼう・ねぎ・きゃべつ・にんじん	じゃがいもでんぷん あぶら・さとう	611 24.8 種実類 魚介類
28 月	しろごはん 白ごはん	いわしのしょうがに ひじきのサラダ かきたまじる	いわし・ひじき たまご	ほうれんそう・きゃべつ・とうもろこし たまねぎ・しめじ・にんじん・ねぎ	マヨネーズ じゃがいも じゃがいもでんぷん しろごはん	630 22.3 肉類 果物
29 火	コッペパン	ビーフシチュー いろどりサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく とうもろこし・きゅうり・きゃべつ	じゃがいも・バター あぶら イチゴジャム コッペパン	672 25.3 海藻類 乳製品
30 水	ふるさとこんだて しろごはん 白ごはん	カレーとうふ ちゅうかサラダ あまなつみかん	ぶたにく・とうふ ハム	ほししいたけ・たまねぎ・にんじん・しょうが ねぎ・きゃべつ・もやし・きゅうり あまなつみかん	あぶら・さとう ごま	653 24.7 魚介類 海藻類
31 木	むぎパン 食パン	かぼちゃフライ ゆでやさ コンソメスープ スライスチーズ	ウインナー チーズ・とりミンチ	かぼちゃ きゃべつ・きゅうり にんじん・こまつな・たまねぎ	しろごはん あぶら マカロニ しょくぼん	684 27.1 海藻類 芋類

※材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

- 3日(木) : 憲法記念日
- 4日(金) : みどりの日
- 8日(火) : 3年生社会見学
- 15日(火) : おめでとう献立
- 17日(木) : 1年親子給食
- 17日(木) : 6年修学旅行
- 18日(金) : //
- 22日(火) : 5年宿泊学習
- 23日(水) : //
- 25日(金) : 4年社会見学
- 25日(金) : ふるさと献立
- 30日(水) : ふるさと献立



25日と30日は『ふるさと献立』です

山口県産のキャベツ・大根・ごぼう・ねぎ・鶏肉・豚肉・牛乳などの地産産の食材が多く使われています。

<長門のゆず吉>

すだちやカボスの仲間、さわやかな香りとまろやかな酸味、たっぷりと絞れる果汁、そしてゴルフボールよりやや大きく青々とした緑色が特徴の柑橘です。

長門の国で生まれ ゆずより優れているとの意味をこめて長門ゆず吉と命名されたそうです。



今月よりランチルーム給食が始まります。
7日から6年生
14日から5年生
21日から4年生
28日から3年生