

日・曜日	献立名	主な材料			栄養価		家庭で とりたい 食品
		(赤) 主に体をつくる	(緑) 主に体の調子をととのえる	(黄) 主にエネルギーになる	上:エネルギー(kcal)	下:たんぱく質(g)	
1 (金)	たけのこご飯 かつおの磯風味揚げ <端午の節句献立> 野菜つみれ汁 柏餅	とりこ、あぶらあげ かつお、あおのり	しょうが、たけのこ にんじん、たまねぎ えのきたけ、ねぎ	あぶら、さとう、こめ かしわもち	672 28.4	812 34.6	くだもの
7 (木)	麦ごはん チキンカレー フルーツミックス 小魚アーモンド	とりこ かたくちいわし	にんじん、たまねぎ、グリーンピース にんにく、しょうが みかん、ハインアップル、もも ナタデココ	じゃがいも、あぶら、こめ、むぎ カクテルゼリー アーモンド	643 19.6	788 22.9	まめ
8 (金)	麦ごはん あじの雨漬揚げ じゃがいものそぼろ煮 味付のり	あじこなつき とりこ、ちくわ、なまあげ、のり	たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん、グリーンピース	あぶら、さとう、こめ、むぎ じゃがいも、しらたき、さとう でんぶ	673 29.4	833 36.1	きのこ類
11 (月)	小チーズパン ミートスパゲッティ <イタリアの料理> 海藻サラダ 豆乳パンナコッタ	ぶたにく、レンズまめ、チーズ まぐろあぶらづけ、かいそう	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、トマト エリンギ キャベツ、にんじん、きゅうり	スパゲッティ、オリーブあぶら パン ごまあぶら、さとう とうにゅうパンナコッタ	640 27.6	815 35.3	いも類
12 (火)	麦ごはん 鯖の塩焼き 野菜のしそひじき和え みそ汁	さば しそひじき、とうふ、あぶらあげ わかめ、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし にんじん、たまねぎ、ねぎ	こめ、むぎ さとう、じゃがいも	597 28.4	730 34.3	種実類
13 (水)	横割丸パン ハンバーグのソースかけ ごぼうのサラダ コーンポタージュ	ハンバーグ まぐろあぶらづけ、ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん たまねぎ、とうもろこし、グリーンピース	さとう、パン ごま、ノンエッグマヨネーズ、さとう じゃがいも	601 22.7	789 29.7	かいそう類
14 (木)	麦ごはん なまあげの中巻煮 ちくわの磯部揚げ(小1・中2) オレンジ	なまあげ、ぶたにく ちくわのいそべあげ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、れんこん、にんにく チンゲンサイ、ほししいたけ、しろねぎ、しょうが オレンジ	さとう、でんぶ、こめ、むぎ あぶら	625 23.4	829 29.8	いも類
15 (金)	麦ごはん ふわふわ丼 ほうれん草のごまあえ 黒糖ピーズ	とりこ、たまご、かまぼこ 、ころりこ、とうまめ	たまねぎ、ほししいたけ、にんじん、ねぎ ほうれんそう、キャベツ、にんじん	こんにやく、ふ、あぶら、さとう こめ、むぎ さとう、ごま	621 28.5	755 34.2	くだもの
18 (月)	黒糖パン 白身魚フライ コールスローサラダ ミネストローネ	しろみぎかなフライ チキンハム、ベーコン	キャベツ、にんじん、とうもろこし、トマト たまねぎ、セロリ、にんにく、パセリ	あぶら、パン、くろぎとう ノンエッグマヨネーズ、さとう マカロニ、じゃがいも、オリーブあぶら	700 26.2	768 28.8	きのこ類
19 (火)	麦ごはん 甘辛肉そぼろ丼の具 わかめスープ (中)ヨーグルト	ぶたにく、とりこ チキンハム、とうふ、わかめ (中)ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、にら、もやし、しょうが にんにく、りんご たまねぎ、にんじん、えのきたけ チンゲンサイ	ごまあぶら、さとう、こめ、むぎ ごま、ごまあぶら	532 21.1	686 27.0	いも類
20 (水)	コッペパン ポークピーズ コーンキャベツ りんごジャム	ぶたにく、だいず ベーコン	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース キャベツ、とうもろこし	じゃがいも、さとう、パン あぶら、りんごジャム	635 27.6	779 33.8	さかな
21 (木)	わかめ麦ごはん チキンチキンれんこん けんちょうくがっ!と食べよう山口の日	とりこ、こなつき、わかめ とうふ、あぶらあげ	れんこん、えだまめ だいこん、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	あぶら、さとう、こめ、むぎ さといも、こんにやく、あぶら、さとう	660 27.9	815 34.0	いろのこ いやさい
22 (金)	麦ごはん マーボー豆腐 焼売(小1・中2) ひじきの中華サラダ	とうふ、ぶたにく、だいず みそ しゅうまい ひじき、チキンハム	たまねぎ、にんじん、たけのこ、にんにく しょうが、ねぎ、ほししいたけ キャベツ、こまつな、にんじん	ごまあぶら、さとう、でんぶ こめ、むぎ ごまあぶら、ごま、さとう	623 27.6	787 35.0	まめせい ひん
25 (月)	縦割りパン チリコンカン ミートボールと野菜のクリーム煮	ぶたにく、だいず ミートボール、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、にんにく、パセリ たまねぎ、はくさい、にんじん、しめじ こまつな、とうもろこし	オリーブあぶら、さとう、パン じゃがいも	663 30.0	824 37.2	種実類
26 (火)	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ 五目きんぴら ひじきふりかけ	こうやとうふ、とりこ、たまご ひらてん、ひじきふりかけ	にんじん、たまねぎ、こまつな ごぼう、れんこん、にんじん、さやいんげん	じゃがいも、あぶら、さとう、こめ むぎ こんにやく、ごまあぶら、さとう、ごま	600 25.5	738 30.7	くだもの
27 (水)	コッペパン エビマヨ <中国の料理> 水餃子のスープ (中)甘夏みかんゼリー	えびフリッター すいぎょうざ、とうふ	たまねぎ、えだまめ にんじん、はくさい、もやし、エリンギ、にら	パン、あぶら、さとう ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら、ごま (中)あまなつみかんゼリー	666 25.9	861 31.8	かいそう類
28 (木)	麦ごはん いわしのしょうがに 酢の物 豚汁	いわしのしょうがに わかめ、ぶたにく、とうふ あぶらあげ、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、ごぼう だいこん、ねぎ	こめ、むぎ さとう、さつまいも、こんにやく	581 25.4	712 30.3	きのこ類
29 (金)	麦ごはん ハヤシライス ツナサラダ チーズ	ぶたにく まぐろあぶらづけ、チーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ マッシュルーム、グリーンピース、トマト きゅうり、キャベツ、とうもろこし、にんじん	じゃがいも、あぶら、さとう こめ、むぎ さとう、あぶら	628 23.0	769 27.4	まめせい ひん

給食時間の約束

パンは「県産米粉」と「県産小麦粉」を使用しています。

<p>茶わんや汁わんは手に 持って食べよう</p>	<p>好ききらいをしないで 食べよう</p>	<p>口に食べ物を入れたまま 話さないようにしましょう</p>	<p>食べている途中で立ち 歩かないようにしましょう</p>	<p>食事中にきたない話は やめよう</p>	<p>よくかんで楽しく 食べよう</p>
-------------------------------	----------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	----------------------------	--------------------------



※中学校給食費(5月)の
納付期限は6月1日(月)
です。口座振替の方は、
前日までに残高確認を
お願いいたします。

