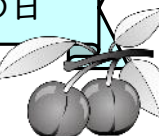


5月 給食こんだて表



日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	飲み物 (はたらき)	赤色の仲間 (血や肉になる)	黄色の仲間 (体温や力になる)	緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー	給食のない 学校・学年
							えんぶん 塩分	
1 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		603 kcal	
		ホイコーロー		ぶたにく みそ	あぶら かたくりこ	たけのこ キャベツ にんじん しょうが にんにく	2.6 g	
		花野菜のごまじょうゆ和え			ごま あぶら	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	738 kcal	
		茎わかめの中華スープ		くきわかめ とうふ	あぶら	チンゲンサイ ねぎ	3.1 g	
		—						
●○○こどもの日 こんだて●○○ 5/5(月)はこどもの日です。子どもたちが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。								
2 日 (金)		わかめごはん	牛乳 (赤)	わかめ	こめ		622 kcal	
		きのこの信田煮		とりにく あぶらあげ	かたくりこ パンこ さとう	しいたけ しめじ たまねぎ にんじん	2.7 g	
		ごま酢和え			ごま さとう	にんじん きゅうり キャベツ	742 kcal	
		わかたけじる 若竹汁		とうふ わかめ みそ		たけのこ	3.2 g	
		笹だんご			ささだんご			
7 日 (水)		ポークカレーライス	牛乳 (赤)		こめ おしむぎ		636 kcal	
		福神和え		ぶたにく	あぶら じゃがいも カレールウ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんご	2.5 g	
		くだもの 果物				もやし キャベツ きゅうり ぶくじんづけ	801 kcal	
		—				くだもの	3.0 g	
8 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		625 kcal	
		さばの塩こうじ焼き		さば			1.7 g	
		アスパラのごまマヨサラダ		ハム	ノンエッグマヨネーズ ごま	キャベツ アスパラガス	786 kcal	
		とりじる 鶏汁		とりにく とうふ	あぶら	ごぼう ねぎ	2.1 g	
		—						
9 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		605 kcal	
		とり肉と車ふの揚げ煮		とりにく	ふ かたくりこ こめこ あぶら さとう	えだまめ	1.9 g	
		風味和え				きゅうり キャベツ にんじん	764 kcal	
		さんさい 山菜のみそ汁		みそ	じゃがいも	なめこ えのき ねぎ わらび みずな たけのこ うど	2.3 g	
		—						

ひ 日 (曜)	しゃしん 写真	こんだてめい 献立名	の 飲み物 (はたらき)	あかいろ なかま 赤色の仲間 (ち にく (血や肉になる))	きいろ なかま 黄色の仲間 (たいおん ちから (体温や力になる))	みどりいろ なかま 緑色の仲間 (からだ ちょうし とどの (体の調子を整える))	エネルギー	きゅうしよく 給食のない がっこう がくねん 学校・学年
				えんぶん 塩分				
12 日 (月)		キムたくごはん	牛乳 (赤)	ぶたにく	こめ	ねぎ キムチ たくあんづけ	643 kcal	アセロラ の日 
		いそあ 磯マヨ和え		ツナ のり	ノンエッグマヨネーズ	こまつな キャベツ にんじん	3.0 g	
		うまめしる 打ち豆のみそ汁		うちまめ とうふ みそ		だいこん にんじん	807 kcal	
		アセロラゼリー			ゼリー		3.9 g	
		-						
13 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		635 kcal	
		あじフライ		あじ	はくりきこ パンこ あぶら		1.7 g	
		に 煮しめ		とうふ こんぶ	さとう	たけのこ にんじん しいたけ	799 kcal	
		わかめのみそ汁		わかめ みそ		にんじん もやし えのき	2.1 g	
		-						
14 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		601 kcal	
		アスパラと豚肉の炒め物		ぶたにく いたもの	あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ アスパラガス にんじん	2.1 g	
		やまぶき和え		たまご		こまつな キャベツ もやし	756 kcal	
		あぶらあ 油揚げのみそ汁		あぶらあげ みそ	じゃがいも	にんじん さやえんどう	2.8 g	
		-						
15 日 (木)		タンドリーチキンバーガー (こめこ 米粉パン、タンドリーチキン)	牛乳 (赤)		こめこパン		608 kcal	ヨーグルトの 日
				とりにく ヨーグルト		にんにく しょうが	2.8 g	
		フレンチサラダ			あぶら さとう	ブロッコリー きゅうり にんじん とうもろこし	743 kcal	
		ポトフ		ウインナー	じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ	3.5 g	
		-						
16 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		632 kcal	
		かつおフライ		かつお	はくりきこ パンこ あぶら		2.2 g	
		きりぼしだいこん 切干大根とハムのサラダ		ハム	さとう あぶら	きりぼしだいこん きゅうり もやし とうもろこし	796 kcal	
		ふのみそ汁		あぶらあげ わかめ みそ	ふ	にんじん ねぎ さやえんどう	2.6 g	
		-						

※ 栄養価は、上段が小学校（中学年）、下段が中学校の値です。

※ 食材料の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。

日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の飲み物 (はたらき)	赤色の仲間	黄色の仲間	緑色の仲間	エネルギー	給食のない がっこう がくねん 学校・学年
				あかいろ なかま (ちにく (血や肉になる)	きいろ なかま (たいおん ちから (体温や力になる)	みどりいろ なかま (からだ ちょうし とどの (体の調子を整える)	えんぷん 塩分	
●○○●食育の日●○○● やまなしけん りょうり さとし ゆうこうとし やまなしけん ふえふきし とくさんぶつ きょうとりょうり た 山梨県の料理 佐渡市の友好都市である山梨県・笛吹市の特産物や郷土料理を食べます。								
19 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		620 kcal	二宮小
		サーモンのグリル・赤ワインソース		さけ	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ	2.1 g	
		青菜のごまびたし			ごま	こまつな キャベツ にんじん	765 kcal	
		ほうとう		あぶらあげ みそ	ほうとう	だいこん にんじん しめじ ねぎ かぼちゃ	2.4 g	
		－						
20 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		622 kcal	
		高野豆腐の卵とじ煮		たまご こうやどうふ	じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ	2.6 g	
		たくあんのカレマヨサラダ			ノンエッグマヨネーズ はるさめ	キャベツ きゅうり にんじん たくあんづけ	785 kcal	
		豚汁		ぶたにく みそ		だいこん ねぎ ごぼう	3.1 g	
		－						
21 日 (水)		りんご米粉パン	牛乳 (赤)		こめ	りんご	624 kcal	佐和田中
		ポテトコロッケ・ソース			じゃがいも はくりきこ こめこ パンこ あぶら	たまねぎ	2.8 g	
		ブロッコリーとコーンのサラダ			あぶら さとう	ブロッコリー カリフラワー キャベツ とうもろこし		
		アスパラの豆乳スープ		とりにく いんげんまめ とうにゅう	あぶら こめこ	にんじん たまねぎ しめじ アスパラ		
		－						
22 日 (木)		親子丼	牛乳 (赤)		こめ		646 kcal	佐和田中
		アーモンド和え		たまご とりにく	あぶら さとう	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ えだまめ	2.1 g	
		新玉ねぎのみそ汁		あぶらあげ みそ	アーモンド さとう	キャベツ にんじん さやいんげん		
		－				たまねぎ しめじ		
		－						
23 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		631 kcal	
		ちくわのごまマヨ焼き		ちくわ かつおぶし	ごま ノンエッグマヨネーズ		2.7 g	
		きりざい		なっとう	ごま	にんじん たくあんづけ こまつな	786 kcal	
		沢煮椀		ぶたにく かまぼこ	はるさめ	えのき にんじん ごぼう たけのこ さやえんどう	3.7 g	
		－						

たまご料理
の日

日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の 飲み物 (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (血や肉になる)	黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる)	緑色の仲間 みどりいろ なかま (体の調子を整える)	エネルギー	給食のない きゅうしょく がっこう がくねん 学校・学年
							えんぷん 塩分	
26 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		608 kcal	河原田小 八幡小
		手作りハンバーグケチャップソース		とりにく ぶたにく たまご とうにゅう	パンこ	しょうが たまねぎ	1.7 g	
		はる 春キャベツのポン酢和え				キャベツ きゅうり にんじん	761 kcal	
		ごじる 呉汁		あぶらあげ だいず みそ		だいこん にんじん ねぎ	2.0 g	
		—						
27 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		618 kcal	
		チンジャオロースー		ぶたにく	あぶら かたくりこ	しょうが にんにく ピーマン パプリカ たけのこ たまねぎ	2.1 g	
		バンバンジーサラダ		とりにく わかめ	さとう ごま	もやし きゅうり	762 kcal	
		たまご 卵コーンスープ		とうふ たまご	かたくりこ	にんじん とうもろこし	2.6 g	
		—						
28 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		629 kcal	
		さかな 魚のレモン焼き		さかな		レモン パセリ	2.2 g	
		ひじきサラダ		ひじき ハム	さとう あぶら	キャベツ きゅうり	788 kcal	
		あおな 青菜と厚揚げのごまみそ汁		あつあげ みそ	ごま	こまつな にんじん	2.7 g	
		—						
29 日 (木)		マーボー丼	牛乳 (赤)		こめ		615 kcal	こんにゃく の日
		こんにゃくサラダ		とうふ だいずミート ぶたにく みそ	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが ねぎ にら	2.5 g	
		はるさめ 春雨スープ		ツナ		きゅうり	738 kcal	
		—			はるさめ さとう あぶら	しいたけ はくさい チンゲンサイ ねぎ	3.0 g	
		—						
30 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		659 kcal	二宮小2年
		ようふうたまごや 洋風卵焼き		たまご チーズ	ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん ピーマン	2.3 g	
		やさい 野菜ソテー		ぶたにく	あぶら	もやし キャベツ しめじ	790 kcal	
		みそストローネ		ベーコン だいず みそ	あぶら	にんじん たまねぎ えだまめ トマト	2.9 g	
		—						