



※初回の給食費の引き落とし日は5月10日です。  
※マヨネーズはたまご不使用マヨネーズを使用しています。

※本校の給食のだしは国産のさばぶしからとっています。  
※食材の都合により献立が変更する場合があります。

今月の目標

ちいさな 地域の食材を知ろう  
やさしい 野菜のいいところを見つけよう



うすい とうすい  
たけのこ  
わかやまけん日高地方でよくとれます。グリーンピースより青臭くなくてホクホクです。おいしいよ

6 木 747 kcal

7 金 878 kcal

10 月 905 kcal

11 火 777 kcal

12 水 752 kcal

13 木 897 kcal

14 金 840 kcal

コッパン	コッパン	コッパン	コッパン
ブルーベリージャム	ブルーベリージャム	ブルーベリージャム	ブルーベリージャム
ビーフシチュー	ぎゅうにく	はくりきこ	たまねぎ
ほうれん草サラダ	マヨネーズ	ほうれん草	アスパラガス
牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう

玄米入りごはん	こめ	げんまい	げんまい
鶏の梅焼き	とりにく	うめぼし	なごねぎ
ほうれん草の炒めもの	ベーコン	ほうれん草	キャベツ
とろろ昆布汁	とろろこんぶ	だいこん	だいこん
牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう

チャーハン	ぶたにく	たまご	こめ
サンラータン	しょうが	なごねぎ	グリーンピース
ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう

豆入りドライカレー	ぎゅうにく	ぶたにく	だいす
五色和え	ちくわ	さとう	はくさい
牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう

豚丼	ぶたにく	こめ	げんまい
けんちん汁	とりにく	とうふ	あぶら
牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう

17 751 kcal

18 828 kcal

19 825 kcal

20 759 kcal

21 790 kcal

ごはん	こめ	げんまい	げんまい
ちゃんぽん	ぶたにく	ちくわ	ちゅうかめん
小松菜とツナの炒めもの	ツナ	こまつな	こまつな
牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう

玄米入りごはん	こめ	げんまい	げんまい
ちゃんこ鍋	とりにく	とうふ	いとこんにやく
フライビーンズ	だいす	あおのり	かたくりこ
牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう

えんどうごはん	こめ	うすいえんどう	うすいえんどう
豚キムチ	ぶたにく	あつあけ	しょうが
牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう

わかめごはん	わかめ	こめ	げんまい
みかん鶏の照り焼き	とりにく	しょうが	しょうが
ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう

玄米入りごはん	こめ	げんまい	げんまい
さわらのみそ焼き	さわら	みそ	さとう
牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう

24 849 kcal

25 769 kcal

26 761 kcal

27 723 kcal

28 753 kcal

コッパン	コッパン	コッパン	コッパン
マーマレード	マーマレード	マーマレード	マーマレード
コロッケ	コロッケ	あぶら	あぶら
野菜のスープ	ベーコン	こま	さとう
牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう

玄米入りごはん	こめ	げんまい	げんまい
ししゃものからあげ	ししゃも	かたくりこ	あぶら
牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう

ゆかりごはん	こめ	ゆかりふりかけ	ゆかりふりかけ
肉と野菜のみそ炒め	ぶたにく	しろう	みそ
牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう

ツナピラフ	ツナ	バター	こめ
ミネストローネ	だいす	ベーコン	バター
牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう

ごはん	こめ	げんまい	げんまい
塩焼きそば	ぶたにく	あぶら	やきそば
牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう

31 796 kcal

ハヤシライス	ぶたにく	こめ	げんまい
からし和え	さとう	キャベツ	にんじん
牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう

5月の旬

たけのこ 空豆 ほうれん草 とうすい えんどう お茶 アスパラガス カツオ

野菜を食べるといいことあるよ

お肌や目の調子を ととのえる

おなかの中を きれいにする

