



日	曜日	献立名	黄のグループ		赤のグループ		緑のグループ		栄養価			
			主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		項目	幼稚園	小学校	中学校
1	月	パン 牛乳 ボーケケチャップ コールスロー ポトフ りんご	パン さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく とりにく 牛乳	にんじん	キャベツ コーン たまねぎ しめじ えだまめ りんご	エネルギー たんぱく質 脂質	444 22.9 14.1	631 31.6 21.1	770 38.4 24.6	Kcal g g
2	火	ぶたどん(むぎごはん) 牛乳 さつまいものてんぷら さつぱりあえ	こめ むぎ さとう さつまいも てんぷらこ いとこんにやく	あぶら	ぶたにく 牛乳	にんじん ねぎ	もやし きゅうり きくらげ しいたけ たまねぎ ごぼう レモンかじゅう	エネルギー たんぱく質 脂質	478 16.1 11.2	617 21.9 16.5	737 25.0 18.7	Kcal g g
8	月	げんりょうパン 牛乳 あかうおのごうそうやき コーンサラダ スパゲティミートソース	パン さとう スパゲティ	オリーブあぶら あぶら	あかうお ぶたにく 牛乳	にんじん	コーン キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく グリーンピース マッシュルーム レモンかじゅう	エネルギー たんぱく質 脂質	458 22.6 11.8	608 30.5 17.4	757 36.9 20.3	Kcal g g
9	火	ごはん 牛乳 とりにくのてりやき キャベツのゆかりあえ わかめじる かしわもち	こめ さとう かしわもち		とりにく とうふ 牛乳 わかめ	ゆかり にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり えのき たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	502 20.3 7.9	624 26.7 12.5	756 31.3 13.7	Kcal g g
10	水	ごはん 牛乳 ぶたにくのかりんあげ ほうれんそうのおひたし とうふじる	こめ でんぶん さとう	あぶら	ぶたにく あげ とりにく とうふ 牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが もやし えのき たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	501 20.9 14.2	640 27.3 19.9	810 33.4 23.5	Kcal g g
11	木	とりめし 牛乳 たいのばいにくやき もやしときゅうりのあまづつけ つくねじる みかんジュース	こめ さとう みずあめ	あぶら	とりにく たい ちくわ とうふ こんにさいりつくね 牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう しいたけ えだまめ にんにく ななおいろうめ りんご きゅうり もやし しめじ たまねぎ たけのこ みかんジュース	エネルギー たんぱく質 脂質	537 24.0 12.8	676 31.4 18.6	796 36.4 20.9	Kcal g g
12	金	ごはん 牛乳 あつあげとぶたにくのちゅうかいため かふうサラダ はるさめスープ	こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら	あつあげ ぶたにく うずらたまご やきぶた 牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが たけのこ たまねぎ きくらげ きょうねぎ もやし きゅうり キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質	468 18.9 11.7	605 25.0 17.0	719 29.1 19.3	Kcal g g
15	月	アップルパン 牛乳 バジルチキン フレンチサラダ そらまめいりクリームスープ	パン さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ベーコン 牛乳	にんじん バジルソース	クリスタルアップル キャベツ きゅうり コーン たまねぎ そらまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	447 20.4 14.4	639 28.8 21.4	793 34.9 25.1	Kcal g g
16	火	やさしいはなやかごはん 牛乳 やきししゃも すのもの きりほしたいこんのうまに	こめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	ぶたにく ひらてん ししゃも 牛乳 わかめ	にんじん はなやかまぜごはんのもと	キャベツ きゅうり きりほしたいこん えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	458 18.8 10.0	606 26.0 16.0	764 31.7 18.6	Kcal g g
17	水	ごはん 牛乳 とりにくのピリカラやき アーモンドあえ じゃがいものみそじる ぶどうゼリー	こめ さとう じゃがいも ぶどうゼリー	ごまあぶら アーモンド	とりにく あげ むぎみそ 牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	にんにく キャベツ たまねぎ えのき	エネルギー たんぱく質 脂質	483 20.1 10.8	617 26.5 16.0	725 31.1 17.8	Kcal g g
18	木	パン 牛乳 ホキのレモンソース もやしとピーマンのソテー チキンスープ みかんジュース	パン でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	ホキ ベーコン とりにく 牛乳	ピーマン にんじん パセリ	レモンかじゅう コーン たまねぎ キャベツ もやし みかんジュース	エネルギー たんぱく質 脂質	457 22.5 14.0	641 31.1 20.7	777 37.2 24.1	Kcal g g
19	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのしおこうじやき ツナサラダ たまごとほうれんそうのスープ	こめ さとう	あぶら	ぶたにく まぐろ ベーコン たまご 牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ レモンかじゅう しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	474 23.2 13.1	610 30.1 18.8	764 36.2 21.5	Kcal g g
22	月	こくとうパン 牛乳 えびのチリソース パンパンジー ちゅうかふうスープ れいとうパイ	パン くるごさとう でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	えび ぶたにく サラダチキン 牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく きょうねぎ もやし きゅうり きくらげ たまねぎ コーン れいとうパイ	エネルギー たんぱく質 脂質	418 22.2 9.9	602 31.0 15.8	732 37.1 18.1	Kcal g g
23	火	ごはん 牛乳 わかどりのからあげ かいそうサラダ スタミナじる	こめ でんぶん さとう	あぶら	とりにく ぶたにく 牛乳	にんじん ニラ	しょうが キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう にんにく たまねぎ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質	476 20.3 13.7	611 26.9 19.2	763 31.9 21.8	Kcal g g
24	水	カレーライス(むぎごはん) 牛乳 きなごまめ キャベツのサラダ	こめ むぎ くるごさとう さとう じゃがいも	あぶら	ローストだいず きなこ ぶたにく 牛乳	パプリカ にんじん	キャベツ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ えだまめ りんご	エネルギー たんぱく質 脂質	504 18.1 14.4	644 24.6 20.5	775 28.6 23.9	Kcal g g
25	木	ごはん 牛乳 いわしのかばやき いそがあえ うめそうめんじる みかんジュース	こめ さとう うめそうめん	あぶら	いわしフィレ かまぼこ うずらたまご 牛乳 のり わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのき みかんジュース	エネルギー たんぱく質 脂質	508 20.0 10.1	641 26.4 15.0	751 31.2 16.7	Kcal g g
26	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのカレーやき だいこんサラダ すいとん	こめ さとう すいとん さといも	あぶら	ぶたにく あげ とりにく 牛乳	にんじん ねぎ	にんにく しょうが だいこん きゅうり もやし	エネルギー たんぱく質 脂質	477 21.6 11.4	612 28.2 16.5	766 31.7 16.7	Kcal g g
29	月	げんりょうパン 牛乳 ハムカツ ポテトサラダ チリコンカン	パン じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	ハムカツ だいず ぶたにく 牛乳	にんじん パセリ	きゅうり にんにく たまねぎ しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	528 23.1 21.3	670 29.8 28.3	814 35.4 32.9	Kcal g g
30	火	ごはん 牛乳 ぶりのしおやき きんぴらごぼう みそじる	こめ こんにやく さとう じゃがいも	あぶら	ぶり ぎゅうにく ひらてん あげ むぎみそ 牛乳 わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	ごぼう たまねぎ えのき	エネルギー たんぱく質 脂質	507 23.1 15.8	654 30.7 22.3		Kcal g g
31	水	ごはん 牛乳 あつあげのみそいため すだちふうみつけ ふしめんじる マスカットジュース(幼・小のみ)	こめ さとう ふしめん	あぶら	ぶたにく あげ あつあげ むぎみそ とりにく 牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ たけのこ えだまめ キャベツ きゅうり すだちかじゅう しめじ マスカットジュース	エネルギー たんぱく質 脂質	538 18.5 10.5	675 25.2 15.9		Kcal g g

日本の味めぐり...5月は大分県の味めぐり献立です!

**みかんジュースの提供が始まります。**  
5月から毎週木曜日にみかんジュースがつきます。  
お楽しみに♪

**【鶏めし】**  
今月の給食では、大分県の伝統的な鶏肉料理の1つ「鶏めし」を作ります。大分県では、お祭りやお祝い事などの人が集まるときに欠かせない料理です。鶏肉と野菜をお米と一緒に炊きこんだ、うまみたっぷりの「鶏めし」を楽しみにしていきましょう。

**地産地消について**  
◎ 今月の地産地消はほうれん草・七折梅です。該当の食材に下線をつけて表示しています。

**お知らせ**  
※ 食物アレルギーなど心配な方は献立(材料)でご確認ください。  
※ 材料の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。