



日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
1 (木)	えだまめサラダ にしょくあげパン ココア きなこ にくだんご スープ ぎゅうにゅう 大	にしょくあげパン にくだんごスープ えだまめサラダ ジョア	コッペパン(乳・たまご不使用) 油 砂糖 脱脂粉乳 ココア きな粉 塩 とり肉 ぶた肉 長ねぎ しょうが 酒 塩 こしょう でんぷん にんじん 干しいたけ たけのこ はくさい こまつな しょうゆ ごま油 キャベツ きゅうり えだまめ 酢 油 こしょう しょうゆ レモン汁 ジョア	熱量 603 kcal 蛋白質 26.3 g
2 (金)	祝 こどもの日お祝い献立 カルピスゼリーポンチ ちゅうかおこわ すのもの ユーリンチー 大	ジョア ちゅうかおこわ ユーリンチー すのもの カルピスゼリー ポンチ	米 もち米 酒 塩 しょうゆ 油 ぶた肉 にんじん たけのこ 干しいたけ みりん ごま油 とり肉 塩 こしょう しょうゆ 酒 でんぷん 長ねぎ しょうが 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油 きゅうり にんじん 砂糖 塩 酢 しょうゆ 粉寒天 砂糖 カルピス ゼラチン パイン缶 黄桃缶 はちみつ ラム酒	熱量 610 kcal 蛋白質 23.8 g
7 (水)	おふラスク (シナモン) てりやきチキンと アスパラのスパゲッティ オニオン ドレッシングサラダ ぎゅうにゅう 小 大	てりやきチキンと こまつなの スパゲッティ オニオンドレッシング サラダ おふラスク (シナモン)	スパゲッティ(たまご不使用) 油 にんにく とうがらし 玉ねぎ ベーコン ワイン 塩 しょうゆ こしょう とり肉 酒 しょうが 砂糖 みりん アスパラガス のり キャベツ きゅうり 切り干し大根 にんじん 油 酢 塩 こしょう 砂糖 しょうゆ 玉ねぎ 焼きふ バター グラニュー糖 シナモンパウダー	熱量 573 kcal 蛋白質 22.3 g
8 (木)	きびごはん おつかあえ とんじる さかなのねぎみそやき ぎゅうにゅう 大 小	きびごはん さかなの ねぎみそやき おつかあえ とんじる	米 きびもち ホキ(切り身) 長ねぎ 酢 みそ 砂糖 みりん こまつな もやし 切り干し大根 しょうゆ ごま油 みりん 塩 かつお節 煮干し ごぼう にんじん ぶた肉 だいこん じゃがいも とうふ 油あげ こんにゃく 長ねぎ 酒 こまつな みそ	熱量 669 kcal 蛋白質 28.9 g
9 (金)	とりねぎごぼう どん ぐだくさん みそしる ぎゅうにゅう 大	とりねぎごぼう どん ぐだくさん みそしる	米 むぎ 油 とり肉 でんぷん こうやどうふ 長ねぎ ごぼう しょうゆ 砂糖 みりん 酒 とうがらし 削り節 とうふ わかめ しめじ こまつな 酒 みそ	熱量 711 kcal 蛋白質 27.8 g
12 (月)	ホットツナサンド チョコババロア ぎゅうにゅう ABCスープ 大	ホットツナサンド ABCスープ チョコババロア	子供パン(たまご・乳不使用) ツナ 玉ねぎ コーン 油 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ 鶏ガラ 油 とり肉 玉ねぎ にんじん 酒 コーン キャベツ アルファベットマカロニ しょうゆ 塩 こしょう パセリ ココア 砂糖 アガー 牛乳 生クリーム ラム酒	熱量 585 kcal 蛋白質 20.8 g
13 (火)	むぎごはん とりたつたの くろずソース わかたけじる ぎゅうにゅう 大 小	むぎごはん とりたつたの くろずソース わかたけじる	米 むぎ とり肉 酒 しょうゆ しょうが でんぷん 玉ねぎ にんじん れんこん ピーマン でんぷん 油 黒酢 砂糖 はちみつ だし昆布 削り節 たけのこ カットわかめ 長ねぎ とうふ 酒 しょうゆ 塩	熱量 598 kcal 蛋白質 23.9 g
14 (水)	タンめん かわなし しゅうまい からしあえ ぎゅうにゅう 大	タンめん かわなし しゅうまい からしあえ	中華めん(たまご不使用)だし昆布 鶏ガラ 豚骨 にんじん ぶた肉 もやし キャベツ 長ねぎ 干しいたけ 酒 塩 こしょう ラー油 でんぷん とり肉 ぶた肉 玉ねぎ 切り干し大根 干しいたけ しょうが でんぷん 酒 しょうゆ ごま油 塩 こしょう はくさい しょうゆ こまつな もやし にんじん 切り干し大根 しょうゆ 酒 からし	熱量 592 kcal 蛋白質 30.3 g
15 (木)	アレルギーフリーデー カレーライス (こめこ) かいそうサラダ ぎゅうにゅう 小	カレーライス (こめこ) かいそうサラダ	米 むぎ 油 しょうが にんにく 玉ねぎ ぶた肉 ワイン 塩 こしょう 鶏ガラ にんじん じゃがいも 米粉 カレー粉 ケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ はちみつ かいそうミックス キャベツ きゅうり コーン 酢 塩 こしょう 砂糖	熱量 643 kcal 蛋白質 20.4 g
16 (金)	きんぴらごはん おひたし さバの ぶんかあげ ぎゅうにゅう 大	きんぴらごはん おひたし さバの ぶんかあげ	米 むぎ だし昆布 削り節 酒 しょうゆ ごま油 ぶた肉 ごぼう にんじん 糸こんにゃく 油揚げ 砂糖 さバ(切り身) 小麦粉 油 こまつな もやし えのき 油揚げ 砂糖 しょうゆ 塩	熱量 673 kcal 蛋白質 25.6 g

献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。

皿・・・平皿



大・・・大わん



小・・・小わん





4月の給食費引落日 5/7 (水)
4・5月分

日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
19 (月)	きなこトースト パリパリサラダ ぎゅうにゅう こめこのシチュー 大	きなこトースト こめこのシチュー パリパリサラダ	食パン(たまご・乳不使用) マーガリン はちみつ きな粉 塩 砂糖 鶏ガラ 油 とり肉 塩 こしょう ワイン 玉ねぎ にんじん じゃがいも 米粉 牛乳 生クリーム パセリ かいそうミックス キャベツ きゅうり コーン 酢 塩 こしょう しょうゆ ごま油 わんたんの皮 油	熱量 700 kcal 蛋白質 24.9 g
20 (火)	コーンピラフ チキンのピザソースあえ ぎゅうにゅう サラダスープ 大	コーンピラフ チキンのピザソースあえ サラダスープ	米 むぎ 焼き豚 玉ねぎ にんじん セロリ コーン 塩 こしょう ワイン しょうゆ パセリ バター とり肉 ワイン 塩 こしょう でんぷん 油 にんにく 玉ねぎ ケチャップ トマト缶 中濃ソース 切り干し大根 鶏ガラ 玉ねぎ セロリ ベーコン とり肉 ワイン レタス トマト しょうゆ	熱量 645 kcal 蛋白質 28.6 g
21 (水)	たきこみビビンバ オレンジ ぎゅうにゅう はるさめチゲスープ 大	たきこみビビンバ はるさめチゲスープ オレンジ	米 むぎ 酒 しょうゆ しょうが にんにく 長ねぎ トウバンジャン ぶた肉 砂糖 みりん にんじん こまつな もやし ラー油 ごま 削り節 ごま油 キムチ はるさめ にんじん 干しいたけ もやし とり肉 こまつな 酒 しょうゆ コチュジャン みりん 塩 こしょう でんぷん 清見オレンジ	
22 (木)	キャベツとベーコンのペペロンチーノ こまつなドーナツ ぎゅうにゅう やさいサラダ 大	キャベツとベーコンのペペロンチーノ やさいサラダ こまつなドーナツ	スパゲッティ(たまご不使用) にんにく とうがらし オリーブオイル 酒 ベーコン エリンギ ワイン キャベツ パセリ キャベツ きゅうり にんじん 酢 油 塩 こしょう 玉ねぎ 砂糖 こまつな 米粉 コーンスターチ でんぷん バター 油 ベーキングパウダー 塩 砂糖 とうふ 牛乳 レモン汁	熱量 652 kcal 蛋白質 26 g
郷土料理こんだて(高知県)				
23 (金)	むぎごはん 大 ちらとあつあけのオイスターいため 小 とさに 小	むぎごはん ちらとあつあけのオイスターいため とさに	米 むぎ 生揚げ ちら 玉ねぎ ぶた肉 にんにく しょうが 塩 こしょう 赤ピーマン 酒 オイスターソース 砂糖 ごま油 でんぷん たけのこ こうやどうふ とり肉 にんじん こんにゃく さやいんげん かつお節 砂糖 塩 酒 しょうゆ みりん	熱量 652 kcal 蛋白質 26 g
2年生 体験授業 グリンピースのさやだし				
26 (月)	グリンピースごはん 大 さくらんぼ ごまあえ 大	グリンピースごはん さくらんぼ ごまあえ	グリンピース 米 むぎ だし昆布 塩 酒 とうふ とり肉 にんじん 干しいたけ 長ねぎ でんぷん 塩 こしょう 油 砂糖 しょうゆ 酢 ごまあえ もやし にんじん こまつな しょうゆ ごま油 砂糖 ごま さくらんぼ	熱量 627 kcal 蛋白質 27.2 g
世界の料理(フランス)				
27 (火)	フランスパン ほうれんそうのキッシュ 大 ポトフ 大	フランスパン ほうれんそうのキッシュ ポトフ	ソフトフランス(乳・たまご不使用) たまご 生クリーム 玉ねぎ ハム ほうれん草 塩 こしょう 油 ケチャップ 鶏ガラ ぶた肉 ウィナー じゃがいも にんじん 玉ねぎ キャベツ 酒 塩 こしょう しょうゆ	熱量 561 kcal 蛋白質 21.2 g
28 (水)	さかなとこまつなのあまからごはん 大 はくさいのこんぶづけ 大 じゃがいものみそしる 大	さかなとこまつなのあまからごはん はくさいのこんぶづけ じゃがいものみそしる	米 むぎ かじき(切り身) 酒 しょうゆ しょうが ごぼう でんぷん 油 こまつな 砂糖 みりん 削り節 とうふ じゃがいも 長ねぎ わかめ 酒 みそ はくさいのこんぶづけ はくさい きゅうり 糸昆布 塩 しょうゆ	熱量 699 kcal 蛋白質 28.8 g
29 (木)	ごもくあんかけやきそば 大 かきたまじる 大	ごもくあんかけやきそば かきたまじる	中華めん(たまご不使用)ごま油 にんにく しょうが 油 ぶた肉 酒 にんじん たけのこ 玉ねぎ もやし 砂糖 こしょう 酢 うずらのたまご イカ キャベツ ちんげんさい しょうゆ でんぷん 削り節 とり肉 とうふ 長ねぎ ほうれん草 酒 しょうゆ 塩 でんぷん たまご	熱量 620 kcal 蛋白質 31 g
30 (金)	むぎごはん 大 のりのつくだに 大 とりにくのレモンソースかけ 大 ごもくきんぴら 大	むぎごはん のりのつくだに とりにくのレモンソースかけ ごもくきんぴら	米 むぎ 刻みのみり しょうゆ みりん 砂糖 とり肉 酒 しょうゆ 塩 こしょう でんぷん 油 しょうゆ 砂糖 レモン汁 ごぼう れんこん にんじん しらたき さつま揚げ(たまご不使用) 酒 みりん しょうゆ ごま油 とうがらし	熱量 629 kcal 蛋白質 25.8 g

*イラストは、実際の給食と食材等が異なる場合がございますので、詳しい内容は【入っている食品】の欄をご覧ください。