

日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>祝 こどもの日お祝い献立</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>ジョア</p> </div> </div>				
1 (金)	<p>ちゅうかおこわ</p> <p>サイダーゼリー ボンチ</p> <p>ハリハリづけ</p> <p>ヨーリンチー</p>	ちゅうかおこわ	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	熱量 688 kcal 蛋白質 24.1 g
		ヨーリンチー	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	
		ハリハリづけ	切り干し大根 きゅうり にんじん 砂糖 塩 酢 しょうゆ	
		サイダーゼリー ボンチ	サイダー 砂糖 アガー サイダー りんご缶 黄桃缶 パイン缶 グラニュー糖 はちみつ ワイン	
7 (木)	<p>てりやきチキンと アスパラのスパゲッティ</p> <p>シュガーおふラスク</p> <p>オニオン ドレッシング サラダ</p> <p>ぎゅうにゅう からしあえ</p>	てりやきチキンと アスパラの スパゲッティ	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	熱量 575 kcal 蛋白質 22.3 g
		オニオン ドレッシング サラダ	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	
		シュガーおふラスク	小町麩 マーガリン(乳不使用) グラニュー糖	
8 (金)	<p>2年生さやむき体験</p> <p>グリーンピースごはん</p> <p>ヨーグルトあえ</p> <p>さけのみそやき</p> <p>ぎゅうにゅう からしあえ</p>	グリーンピースごはん	米 むぎ だし昆布 塩 酒 グリンピース	熱量 585 kcal 蛋白質 27.4 g
		さけのみそやき	鮭(切り身) 長ねぎ みそ 砂糖 みりん	
		からしあえ	もやし こまつな にんじん 切り干し大根 しょうゆ 酒 からし	
		ヨーグルトあえ	ヨーグルト りんご缶 甘夏缶 黄桃缶	
11 (月)	<p>しおラーメン</p> <p>ジャンボぎょうざ</p> <p>ぎゅうにゅう ミニトマト</p>	しおラーメン	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	熱量 640 kcal 蛋白質 26.6 g
		ジャンボぎょうざ	ぎょうざの皮 ぶた肉 キャベツ 塩 酒 しょうゆ ごま油 こしょう しょうが 小麦粉 油	
		ミニトマト	ミニトマト	
12 (火)	<p>ツナそぼろどん</p> <p>オレンジ</p> <p>みそけんちんじる</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	ツナそぼろどん	米 むぎ 油 しょうが にんじん ツナ しょうゆ 砂糖 酒 みりん たまご ごま さやいんげん	熱量 757 kcal 蛋白質 27.1 g
		みそけんちんじる	ごま油 だし昆布 削り節 こんにゃく ごぼう にんじん 干しいたけ だいこん さとも 油揚げ 豆腐 酒 しょうゆ みそ こまつな ごま油	
		オレンジ	かわちぼんかん	
13 (水)	<p>にしよくあげパン (ココア・きなこ)</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	にしよくあげパン	コッパン(たまご・乳不使用) 砂糖 脱脂粉乳 ココア きな粉 塩	熱量 596 kcal 蛋白質 24.0 g
		ワンタンスープ	削り節 油 とり肉 にんじん もやし 長ねぎ こまつな 酒 塩 しょうゆ こしょう ワンタン ごま油	
		グリーンサラダ	キャベツ きゅうり えだまめ 酢 油 塩 こしょう しょうゆ レモン果汁	
14 (木)	<p>きんぴらごはん</p> <p>きりぼしだいこんの ピリからいため</p> <p>サバの ぶんかあげ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	きんぴらごはん	米 むぎ だし昆布 酒 しょうゆ ごま油 とり肉 ごぼう にんじん 糸こんにゃく 油揚げ 砂糖	熱量 665 kcal 蛋白質 25.7 g
		サバのぶんかあげ	サバ(切り身) 小麦粉 油	
		きりぼしだいこんの ピリからいため	切り干し大根 ぶた肉 長ねぎ こまつな しょうが にんにく トウバンジャン みそ しょうゆ 砂糖 油	
15 (金)	<p>1年生さやむき体験</p> <p>ごもくうどん</p> <p>ジャンボかきあげ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>そらまめの しおゆで</p>	ごもくうどん	削り節 だし昆布 うどん とり肉 油揚げ 砂糖 しょうゆ にんじん 長ねぎ こまつな 酒 みりん 塩	熱量 634 kcal 蛋白質 26.6 g
		ジャンボかきあげ	ごぼう にんじん かぼちゃ 玉ねぎ えだまめ 焼きちくわ(乳・たまご不使用) 小麦粉 でん粉 塩 油	
		そらまめのしおゆで	そらまめ 塩	
18 (月)	<p>とりねぎ ごぼうどん</p> <p>りんごゼリー</p> <p>ぎゅうにゅう とうふとわかめの みそしる</p>	とりねぎごぼうどん	米 むぎ 油 とり肉 でん粉 油 高野豆腐 長ねぎ ごぼう しょうゆ 砂糖 みりん とうがらし	熱量 711 kcal 蛋白質 27.8 g
		とうふとわかめの みそしる	削り節 豆腐 たまねぎ わかめ 酒 みそ	
		りんごゼリー	粉寒天 砂糖 りんごジュース ゼラチン	
19 (火)	<p>あんかけやきそば</p> <p>パリパリサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	あんかけやきそば	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 イカ キャベツ ちんげんさい しょうゆ でんぷん	熱量 640 kcal 蛋白質 24.5 g
		パリパリサラダ	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 ワンタンの皮 油	

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



日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
郷土料理こんだて(高知県)				
20	むぎごはん とさに ニラとあつあげの オイスターソースいため	むぎごはん	米 むぎ	熱量 622 kcal 蛋白質 29.6 g
(水)		ニラとあつあげの オイスターいため	生揚げ にら 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	
大		とさに	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	
21	ツナポテトースト チョコババロア ギョウニョウ やさいスープ	ツナポテトースト	食パン(乳・たまご不使用) じゃがいも 酢 マーガリン(乳不使用) オリーブオイル 玉ねぎ ツナ コーン ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう パセリ チーズ	熱量 661 kcal 蛋白質 28.6 g
(木)		やさいサラダ	鶏がら 油 玉ねぎ とり肉 ワイン にんじん マッシュルーム キャベツ 塩 こしょう しょうゆ チンゲンサイ	
大		チョコババロア	ココア 砂糖 アガー 牛乳 生クリーム ラム酒	
アレルギーフリーデー★				
22	カレーライス(こめこ) こんにゃくサラダ	カレーライス (こめこ)	米 むぎ 塩 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	熱量 622 kcal 蛋白質 29.1 g
(金)		こんにゃくサラダ	こんにゃく しょうゆ ひじき こまつな にんじん コーン 油 酢 塩 こしょう	
25	きなこトースト こめこのシチュー いかサラダ	きなこトースト	食パン(乳・たまご不使用) マーガリン(乳不使用) はちみつ きなこ 砂糖 塩	熱量 661 kcal 蛋白質 23.9 g
(月)		こめこのシチュー	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	
大		いかサラダ	キャベツ きゅうり にんじん 酢 油 塩 こしょう 玉ねぎ 砂糖 イカ ワイン	
26	むぎごはん とりのたつたあげ くろずソース わかたけじる	むぎごはん	米 むぎ	熱量 680 kcal 蛋白質 22.0 g
(火)		とりのたつたあげ くろずソース	とり肉 酒 しょうゆ しょうが でん粉 玉ねぎ にんじん れんこん ピーマン 高野豆腐 黒酢 砂糖 しょうゆ はちみつ	
大		わかたけじる	だし昆布 削り節 たけのこ わかめ 長ねぎ 豆腐 酒 しょうゆ 塩	
27	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 やきにくサラダ	キャベツとベーコンの ペペロンチーノ	スパゲッティ(たまご不使用) とうがらし オリーブオイル にんにく ベーコン エリンギ 塩 こしょう ワイン しょうゆ キャベツ パセリ	熱量 694 kcal 蛋白質 30.0 g
(水)		やきにくサラダ	ぶた肉 しょうが にんにく 酒 しょうゆ 糸こんにゃく こまつな きゅうり もやし にんじん ごま油 酢 塩 こしょう	
大		こまつなドーナツ	こまつな 豆腐 小麦粉 ベーキングパウダー 塩 砂糖 牛乳 レモン果汁 マーガリン(乳不使用) 油	
28	チャーシュー ピラフ チキンの ピザソース サラダスープ	チャーシューピラフ	米 むぎ 焼き豚 玉ねぎ にんじん セロリー コーン パセリ 塩 こしょう しょうゆ ワイン バター 油	熱量 640 kcal 蛋白質 30.2 g
(木)		チキンの ピザソース	とり肉 ワイン 塩 こしょう 小麦粉 塩 油 にんにく 玉ねぎ トマト缶 ケチャップ ワイン 中濃ソース 砂糖 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン	
大		サラダスープ	鶏がら 玉ねぎ セロリー ベーコン とり肉 ワイン 酒 塩 こしょう レタス トマト しょうゆ	
29	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	さかなとこまつな のあまからどん	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	熱量 595 kcal 蛋白質 22.5 g
(金)		じゃがいもの みそしる	削り節 とうふ じゃがいも 長ねぎ わかめ 酒 みそ	
大		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	

*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。

★ 5月5日 端午の節句 ★

ちまき



もち米や団子を笹の葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもので、もともとは“ちがやの葉”が使われたことから、“ちまき”と呼ばれています。

かしわもち



あん入りのもちを柏の葉で包んで作られます。柏は新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから“家が途絶えずに代々栄えていくように”との願いが込められています。

食への興味は五感から

