

日	曜	献立名	あか		みどり		きいろ		栄養価 エネルギー (k cal) たんぱく質 (g)	
			おもに体をつくるもとになる		おもに体のちようしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる			
			おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類さとう	おもに脂質 油脂		
1	木	まるパン ぎゅうにゅう ししゃもフライ クリームスープ ココアビーンズ	ベーコン いんげんまめ だいず	ぎゅうにゅう ししゃも チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しめじ	パン さとう・でんぷん パンこ じゃがいも	あぶら	591 24.8	
2	金	むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが わかめのすのもの おちゃふりかけ	ぶたにく ちぎりあげ こうやどうふ いとかつお	ぎゅうにゅう しらすばし わかめ	にんじん たまねぎ・しいたけ キャベツ・きゅうり	こめ・むぎ じゃがいも こんにやく さとう	ごま あぶら	575 22.8		
<p>3日(土) 憲法記念日 4日(日) みどりの日 5日(月) こどもの日</p>										
7	水	ごはん ぎゅうにゅう にくうどん ツナあえ こんぶのつくだに	ぶたにく かつおぶし(だし) ツナ	ぎゅうにゅう こんぶ(だし) こんぶのつくだに	にんじん ねぎ	しいたけ しょうが・たまねぎ もやし・きゅうり	こめ さとう・うどん	ごま あぶら ノンエッグマヨネーズ	554 19.6	
8	木	セルフバーガー ぎゅうにゅう コーンサラダ ピーマンとたまごのスープ	ハンバーグ たまご どうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ・コーン・きゅうり たまねぎ	パン さとう でんぷん	あぶら	577 26.8	
9	金	ピースそばうどん ぎゅうにゅう じゃこあえ ぶたじる	とりにく だいず どうふ・ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう しらすばし いりこ(だし)	にんじん ねぎ	グリーンピース キャベツ・きゅうり だいこん・しょうが ごぼう	こめ・むぎ さとう じゃがいも・こんにやく	あぶら	562 24.6	
12	月	ミルクパン ぎゅうにゅう じゃがいものトマトに ごまマヨサラダ いりこアーモンド	ぶたにく	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん トマト	たまねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり	パン じゃがいも・さとう	ごま あぶら ノンエッグマヨネーズ アーモンド	587 25.4	
13	火	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき たまねぎのあえもの どうふのみそしる	どうふ・あぶらあげ ぶたにく チキンフレーク みそ	ぎゅうにゅう いりこだし	にんじん ピーマン ねぎ	えのきたけ しょうが・キャベツ・もやし たまねぎ・きゅうり	こめ・むぎ さとう	あぶら ごま	565 24.2	
14	水	ごはん ぎゅうにゅう さかなのたまねぎソース きゅうりのちゅうかあえ かきたまじる	たまご たら チキンフレーク かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	ひごまるテー きゅうり たまねぎ・きゅうり えのきたけ・にんにく	こめ でんぷん はるさめ じゃがいも	あぶら ごま・ごまあぶら	588 26.0	
15	木	ココアパン ぎゅうにゅう アスパラクリームペンネ グリーンサラダ あまなつみかんかん	いんげんまめ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	あまなつみかん たまねぎ・しめじ キャベツ・きゅうり	パン マカロニ さとう	あぶら	563 20.5	
16	金	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーマターボどうふ きりぼしだいこんのナムル	どうふ・だいず ぶたにく・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく もやし・きゅうり きりぼしだいこん	こめ・むぎ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	597 25.0	
19	月	コッペパン(カット) ぎゅうにゅう ソースやきそば ごぼうサラダ ヨーグルト	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ・もやし ごぼう・きゅうり	パン スパゲッティ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	583 25.6	
20	火	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう あじフライ ゆかりあえ じゃがいものみそしる	あぶらあげ あじ どうふ・みそ	ぎゅうにゅう いりこ(だし)	にんじん ねぎ ゆかり	もやし きゅうり	こめ・むぎ ばんこ じゃがいも	あぶら	587 22.4	
21	水	ピピンパ ぎゅうにゅう わかめスープ	ぶたにく かつおぶし(だし) どうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ にら	にんにく・しょうが たまねぎ しいたけ・もやし	こめ さとう	ごま ごまあぶら あぶら	554 22.2	
22	木	しょくパン ぎゅうにゅう レバーとさかなのナッツあえ せんぎりやさいのスープ マーシャルビーンズ	とりレバー・たら ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	キャベツ たまねぎ	パン でんぷん・さとう じゃがいも	あぶら カシューナッツ マーシャルビーンズ	601 26.7	
23	金	ポークカレー ぎゅうにゅう かいそうサラダ	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう しらすばし・わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん	りんごピューレ にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり たまねぎ	こめ・むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	604 20.5	
26	月	セルフドック(チリコンカン) ぎゅうにゅう やさしいのスープに すいか入りフルーツミックス	ぶたにく だいず ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・しめじ キャベツ・たまねぎ おうとう・パイン・すいか	パン・さとう じゃがいも	あぶら	557 24.3	
27	火	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに ナッツあえ すいとんじる	あぶらあげ いわし	ぎゅうにゅう いりこだし	にんじん ねぎ	だいこん うめぼし もやし・きゅうり	こめ・むぎ すいとんめん さとう じゃがいも	アーモンド	566 21.9	
28	水	ごはん ぎゅうにゅう ラフテー にんじんシリシリ もずくスープ	どうふ ぶたにく たまご・ツナ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・えのきたけ だいこん・しょうが	こめ こんにやく こくとう	ごま あぶら ごまあぶら	558 23.1	
29	木	きなこあげパン ぎゅうにゅう にくだんごスープ ビーンズサラダ	きなこ ミートボール だいず・ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし・しいたけ キャベツ	パン さとう	あぶら	561 24.2	
30	金	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのソースに ごまざあえ はるさめじる	かつおぶし(だし) さば かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ(だし)	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・しいたけ しょうが・もやし キャベツ・きゅうり	こめ・むぎ はるさめ さとう	ごま	606 22.7	



5月1日(木)は、
はちじゅうはちや
八十八夜です。
なつもちがづく
はちじゅうはちや〜♪

はちじゅうはちや
八十八夜とは、立春(2月4日)
から数えて88日目のことをい
います。そのころのやわらかい
葉をつんで作るお茶を「新茶」
といいます。八十八夜に摘んだ
お茶は、縁起が良いとされ、新茶
を飲むと1年を健康に過ごせる
といわれています。
給食では2日にお茶を使っ
た「おちゃふりかけ」が登場しま
す。

5月10日(水)
2年生がグリーンピースの
かわむきをします!

2年生の授業でグリーンピースの
かわむきを行います。
むいてくれたグリーンピースはそ
の日の給食の「ピースそば丼」
に登場します。お楽しみに(^^)



5月26日(月)
すいか入りフルーツミックス
熊本県のすいかの生産量は、
日本で1番です。なかでも、
熊本県市植木町は全国でも有数の
すいかの産地です。
4月~6月が出荷のピークで、
甘くておいしいすいかを食べる
ことができます。

※ 都合により、献立が変更する場合があります。