



令和 6 年 5 月 給食だより ①



日	曜	献立名	食品名			栄養量		
			8大アレルギー物質 卵、乳、小麦、大豆、かに、そば、落花生、くるみ	体をうごかす食品	体をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギー	タンパク質
1	水	昼食 ツナサンド ロールキャベツトマト煮込み ほうれん草ソテー バナナ コンソメスープ	卵 乳 小麦 卵 小麦 乳 小麦	パン マヨネーズ 油 砂糖 ジャがいも 油 バナナ	ツナ 鶏ひき肉	キャベツ たまねぎ トマト ほうれん草 バナナ キャベツ にんじん	エネルギー 564kcal (491kcal)	タンパク質 17.6g (16.7g)
		間食 黒ゴマ蒸しパン 牛乳	卵 乳 小麦 牛乳	黒ゴマ マーガリン	牛乳 牛乳		脂質 19.2g (19.8g)	塩分 3.0g (2.3g)
2	木	昼食 菜飯 鱈の歯焼き 菜の花のお浸し オレンジ 味噌汁	卵	ご飯	鱈 卵 豆腐 味噌	青菜 菜の花 オレンジ ねぎ	エネルギー 517kcal (481kcal)	タンパク質 21.6g (20.5g)
		間食 膏のりせんべい おかき(砂糖醤油) 牛乳	小麦 小麦 乳	せんべい 砂糖	牛乳		脂質 16.1g (17.6g)	塩分 2.7g (1.9g)
7	火	昼食 子どもの日おいなりさん 小松菜と人参のお浸し オレンジ 味噌汁	卵 乳 小麦	ご飯 砂糖	チーズ 油揚げ 竹輪 のり 豆腐 わかめ 味噌	絹さや 南瓜 小松菜 人参 オレンジ	エネルギー 575kcal (560kcal)	タンパク質 19.8g (20.5g)
		間食 こいのぼりどら焼き 牛乳	卵 乳 小麦 牛乳	砂糖 小麦	小豆 卵 牛乳		脂質 14.2g (16.5g)	塩分 2.4g (2.2g)
8	水	昼食 ロールパン チキンのトマトソース コールスローサラダ りんご コンソメスープ	卵 乳 小麦 小麦 卵 乳 小麦	ロールパン 砂糖 マヨネーズ じゃが芋	鶏もも肉	ブロッコリー キャベツ コーン 人参 りんご パセリ	エネルギー 648kcal (580kcal)	タンパク質 23.1g (21.7g)
		間食 わかめおにぎり 牛乳	乳	ご飯 牛乳	わかめ		脂質 23.9g (22.7g)	塩分 2.3g (1.2g)
9	木	昼食 ふりかけご飯 鮭の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 オレンジ 味噌汁		ご飯 砂糖 ごま油	鮭 油揚げ	ほうれん草 切り干し大根 人参 オレンジ 大根の葉 もやし 味噌	エネルギー 492kcal (466kcal)	タンパク質 20.5g (20.8g)
		間食 墨食べよ 黒糖 牛乳	卵 小麦 牛乳	墨食べよ 黒糖	牛乳		脂質 10.8g (12.8g)	塩分 2.1g (2.1g)
10	金	昼食 スパゲッティミートソース ヤクルト	乳 小麦	スパゲッティ	合挽き肉	玉葱 人参	エネルギー 422kcal (408kcal)	タンパク質 17.2g (16.9g)
		間食 あんぱん 牛乳	卵 乳 小麦 牛乳	あんぱん	牛乳		脂質 12.0g (13.1g)	塩分 1.0g (0.9g)
11	土	昼食 あんぱん ヤクルト	卵 乳 小麦	あんぱん			エネルギー 112kcal (112kcal)	タンパク質 2.5g (2.5g)
		間食					脂質 1.2g (1.2g)	塩分 -
13	月	昼食 ご飯 とんかつ ポテトサラダ オレンジ 味噌汁	卵 小麦 卵	ご飯 油 じゃが芋 マヨネーズ	とんかつ ロースハム	キャベツ 胡瓜 人参 オレンジ	エネルギー 551kcal (489kcal)	タンパク質 18.3g (17.3g)
		間食 お昼ラスク 牛乳	小麦 牛乳	鮭 マーガリン 砂糖	油揚げ わかめ 味噌 牛乳		脂質 17.5g (17.1g)	塩分 1.6g (1.0g)
14	火	昼食 ご飯 チキンの照り焼き 南瓜の煮物 バナナ 味噌汁	小麦	ご飯 砂糖 砂糖		レタス 南瓜 バナナ ネギ	エネルギー 543kcal (513kcal)	タンパク質 21.1g (21.4g)
		間食 ルマンド ホワイトロリータ 牛乳	卵 乳 小麦 卵 小麦 牛乳	ルマンド ホワイトロリータ	牛乳		脂質 17.4g (19.7g)	塩分 1.6g (1.2g)
15	水	昼食 ロールパン チキングラタン ほうれん草のソテー りんご コンソメスープ	卵 乳 小麦 卵 小麦 小麦 乳 小麦	ロールパン マカロニ 油 マーガリン マーガリン	鶏もも肉 牛乳 チーズ	玉葱 マッシュルーム パセリ ほうれん草 りんご 玉葱 人参	エネルギー 604kcal (534kcal)	タンパク質 23.6g (21.2g)
		間食 サイコロきな粉 牛乳	牛 乳 牛 乳	牛 砂糖 油	高野豆腐 きな粉 豆乳 牛乳		脂質 20.2g (18.6g)	塩分 3.6g (2.9g)
16	木	昼食 ゴマ塩ご飯 鱈の味噌煮 高野豆腐の卵とし オレンジ 清まし汁	卵	ご飯 胡麻 砂糖 砂糖	鱈 味噌 高野豆腐 卵	小松菜 グリーンピース オレンジ 大根 ネギ	エネルギー 505kcal (474kcal)	タンパク質 21.0g (21.0g)
		間食 エリーゼ ブランチュール 牛乳	卵 乳 小麦 卵 小麦 牛乳	エリーゼ ブランチュール	牛乳		脂質 16.7kcal (18.4g)	塩分 1.5g (1.2g)
17	金	昼食 カレーうどん ヤクルト	乳 小麦	うどん 油 砂糖	豚肉 油揚げ	玉葱、ネギ あさつき	エネルギー 412kcal (385kcal)	タンパク質 13.8g (13.2g)
		間食 あんぱん 牛乳	卵 乳 小麦 牛乳	あんぱん	牛乳		脂質 17.3g (17.6g)	塩分 2.1g (1.7g)

※仕入れ状況により、献立を変更する場合があります。

※献立に目を通し、食べたくない食材がある場合給食前に必ずご家庭で食べてください。

※あるひる組・はと組には午前中にも牛乳を提供します

※()はあるひる組・はと組の栄養量です



