



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価	
		おもに体(血・肉・骨)をつくるもとになる食品		おもに体の調子をととのえるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		小学校	中学校
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	エネルギー(kcal)	
							たんぱく質(g)		
1 (月)	はちみつパン 牛乳 レタスと卵のスープ かぼちゃフライ ドレッシングサラダ	たまご ベーコン	牛乳	かぼちゃフライ にんじん	キャベツ たまねぎ レタス きゅうり	パン さとう でんぷん	油	602	786
2 (火)	むぎ 麦ごはん 牛乳 若竹汁 かつおしょうが煮 いんげんのごまあえ かしわもち	かつおしょうがに とうふ はんぺん	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん	たまねぎ たけのこ	こめ かしわもち むぎ さとう	ごま	643	753
8 (月)	コッペパン 牛乳 ごぼうのポターシュ 照り焼きチキン アスパラガスのソテー	てりやきチキン ベーコン	牛乳	アスパラガス にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ とうもろこし マッシュルーム グリンピース	パン じゃがいも ホワイトルウ	油	651	787
9 (火)	おやこどん 親子丼ぶり(麦ごはん) 牛乳 おからコロッケ もやしのごまあえ	たまご おからコロッケ とりにく	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし しいたけ	こめ むぎ さとう でんぷん	油 ごま	698	863
10 (水)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華大根サラダ	とうふ ふたひきにく みそ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ しいたけ しょうが	こめ さとう でんぷん	油 ごま油	648	798
11 (木)	しゃく 食パン 牛乳 せん切り野菜のスープ チーズポテト 小串トマト チョコレートクリーム	ベーコン ハム	牛乳 チーズ	おぐレトマト にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリー	パン じゃがいも	チョコクリーム マーガリン	622	789
12 (金)	たけのこごはん 牛乳 みそ汁 厚焼き卵 ゆかりあえ	たまごやき とうふ みそ あぶらあげ とりにく	牛乳	にんじん ねぎ しそ	きゅうり たまねぎ たけのこ ごぼう グリンピース	こめ さとう		604	718
15 (月)	パン 牛乳 タイピーエン 揚げシュウマイ 大根のナムル	シュウマイ うすらたまご ぶたにく いかに えび	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし たけのこ だいこん きくらげ	パン はるさめ さとう	油 ごま ごま油	655	893
16 (火)	ごはん 牛乳 すまし汁 さばみそ煮 わかめのごま酢あえ	さばみそに とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ もやし えのきたけ しいたけ	こめ さとう	ごま油 ごま	612	748
17 (水)	ポークカレーライス(麦ごはん) 牛乳 海藻サラダ オレンジ	ぶたにく	牛乳 だっしふんにゅう かいそうミックス	にんじん	たまねぎ オレンジ きゅうり りんご グリンピース にんにく	こめ じゃがいも むぎ さとう	カレールウ オリーブオイル 油	659	809
18 (木)	黒砂糖パン 牛乳 山菜和風スパゲティー アーモンドあえ	えび ベーコン	牛乳 こなチーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし さんさい えのきたけ マッシュルーム	パン スパゲッティ さとう	アーモンド 油 オリーブオイル	612	773
19 (金)	むぎ 麦ごはん 牛乳 とりごぼう汁 きびなごフライ 五島三菜の含め煮	とりにく だいす あぶらあげ ぶたにく	牛乳 きびなごフライ ひじき	にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく だいこん しいたけ	こめ むぎ さとう	油	694	857
22 (月)	コッペパン 牛乳 じゃがいものベーコン煮 ごぼうサラダ(マヨネーズ)	ベーコン	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう きゅうり マッシュルーム	パン じゃがいも さとう	マヨネーズ ごま	613	800
23 (火)	ごはん 牛乳 野菜わん あじのねぎソースかけ 塩もみきゅうり	あじ はんぺん	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	きゅうり たまねぎ はくさい ごぼう しめじ	こめ さとう こむぎこ でんぷん	油 ごま油	608	745
24 (水)	ビビンバどんぶり(麦ごはん) 牛乳 わかめスープ アップルコンポート	きゅうりにく とうふ たまご みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし アップルコンポート えのきたけ しょうが にんにく	こめ むぎ さとう	ごま 油 ごま油	649	778
25 (木)	パーカーハウスパン 牛乳 ポテトスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ スライスチーズ	ハンバーグ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ マッシュルーム セロリー	パン じゃがいも さとう		669	870
26 (金)	ごはん 牛乳 スーパーパイコ じゃこ炒め	ぶたにく ミートボール	牛乳 しらすほし	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ キャベツ たけのこ ヤングコーン しいたけ しょうが	こめ でんぷん さとう	油 ごま	679	837
29 (月)	むぎ 麦ごはん 牛乳 筑前煮 ごま酢あえ	とりにく	牛乳	にんじん さやいんげん	きゅうり キャベツ ごぼう れんこん しいたけ	こめ さとういも むぎ さとう	ごま 油	652	808
30 (火)	ごはん 牛乳 沢煮椀 さんま甘露煮 甘酢あえ	さんまかんろに ぶたにく	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん キャベツ もやし たけのこ ごぼう しいたけ しょうが	こめ さとう		694	814
31 (水)	さけ 鮭わかめごはん 牛乳 かき揚げうどん ゆで干し大根の炒り煮	とりにく ぶたにく はんぺん	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ゆでほしだいこん	うどん こめ むぎ かきあげ さとう	油	684	795

\* 毎日、牛乳200cc1本が付きまます。 \* 都合により献立を変更する場合があります。

5月5日は「こどもの日」です!

子どもが元気に成長してほしいという願いをこめて、お祝いをします。こどもの日には、旬の「たけのこ」や「かつお」を使った料理や「ちまき」を食べたり、「しょうぶ湯」に入ったりします。給食では、2日に若竹汁・かつおの生煮・かしわもちが出ます。



5月の欠食等の予定(H29.4.25現在)

- ★ 15日(月) 川棚中 体育大会代休のため欠食
- ★ 29日(月) 川棚小・石木小・小串小 運動会代休のため欠食

\* \* 川棚町産食べ物



アスパラガス