




行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		調味料	栄養価	
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主に1日エネルギーのもとになる食品			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質(g)	脂質(g)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実)		たんぱく質(g)	脂質(g)
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC(食物繊維)	炭水化物	脂質		カルシウム(mg)	

【行事食】5月5日は「こどもの日」です。みなさんのすこやかな成長を願って、ちまきを作ります。おなかいっぱい、めしあがれ*

	1 金	ちゅうかちまきごはん	ぶたにく		にんじん	たけのこ しいたけ にんにく しょうが えだまめ	こめ さとう もちごめ	ごまあぶら	醤油 酒 みりん 塩 こしょう チンタン	573	736	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						25.8	31.4	
		ささみカツ	とりにく					じゃがいも こめこ パンこ	だいたあぶら	塩 香辛料	26.2	25.4
		はるさめスープ	とうふ		チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ えのき	はるさめ	ごまあぶら	チンタン 中華だし 醤油 酒 塩	272	287	
7 木	ごはん					こめ				591	722	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							27.2	32.5	
	スタミナやきにく	ぶたにく みそ		にんじん	たまねぎ	でんぶん	ごまあぶら	酒 醤油 豆板醤 甜麺醤	みりん オイスターソース	27.9	26.7	
	ポイルドキャベツ			にら	にんにく しょうが					284	296	
8 金	ごはん					こめ				533	720	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							22.2	26.0	
	ホキのおちゃフライ	ホキ			おちゃ	こめこ	だいたあぶら	塩 こしょう		28.1	26.5	
	キャベツとこまつなのごまあえ			こまつな	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ		323	345	
11 月	ごはん					こめ				592	765	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							24.3	30.0	
	しいらとやさいのごしきあげに	しいら だいた		にんじん	たまねぎ	でんぶん さとう	だいたあぶら	醤油 酒 みりん	ケチャップ	26.9	24.4	
	おふのすましじる	とうふ		こまつな	たまねぎ だいこん	やきふ		鰹削り節 醤油 酒 みりん 塩		482	854	
12 火	ごはん					こめ				595	731	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							22.7	27.2	
	のりいりあつやきたまご	たまご	のり			さとう でんぶん		酢 みりん 鰹出汁 醤油 昆布		29.8	28.4	
	やさしいため			こまつな	キャベツ もやし	でんぶん	こめあぶら	オイスターソース 醤油 塩 こしょう		347	378	
13 水	しよくパン		だっしふんにゅう			パン				623	721	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							28.1	31.7	
	チリコンカン	ぶたにく だいた		にんじん	たまねぎ	さとう	こめあぶら	ガラスープ ワイン ケチャップ 塩		33.7	34.9	
	ウインナーとやさいのソテー	ウインナー		トマト	にんにく しょうが			ソース こしょう チリパウダー		416	436	
14 木	ごはん					こめ				621	753	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							31.0	37.8	
	コロコロポークステーキ	ぶたにく			たまねぎ しめじ にんにく りんご	さとう	こめあぶら	酒 塩 こしょう 醤油 みりん		31.7	30.2	
	ポイルドキャベツ				キャベツ					297	311	
15 金	うどん					うどん				588	741	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							24.1	29.5	
	カレーなんばん	とりにく		にんじん	たまねぎ しいたけ	でんぶん		カレールー カレー粉		37.1	34.6	
	ポテトとひよこまめのからあげ	あぶらあげ			ねぶかねぎ			酒 塩 醤油 鰹削り節		354	378	
18 月	ごはん					こめ				584	714	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							22.5	26.3	
	とりにくのからあげ	とりにく			にんにく しょうが	でんぶん	だいたあぶら	醤油 酒 塩		33.3	31.5	
	たくわんあえ				キャベツ だいこん	さとう		塩 酢		272	283	

【パースデー給食】メニューは、ポークステーキといちごのムースです。5月生まれの友だちをみんなで祝いましょう!おたんじょうび、おめでとう*

	14 木	ごはん				こめ				621	753	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						31.0	37.8	
		コロコロポークステーキ	ぶたにく			たまねぎ しめじ にんにく りんご	さとう	こめあぶら	酒 塩 こしょう 醤油 みりん		31.7	30.2
		ポイルドキャベツ				キャベツ					297	311
15 金	うどん					うどん				588	741	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							24.1	29.5	
	カレーなんばん	とりにく		にんじん	たまねぎ しいたけ	でんぶん		カレールー カレー粉		37.1	34.6	
	ポテトとひよこまめのからあげ	あぶらあげ			ねぶかねぎ			酒 塩 醤油 鰹削り節		354	378	
18 月	ごはん					こめ				584	714	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							22.5	26.3	
	とりにくのからあげ	とりにく			にんにく しょうが	でんぶん	だいたあぶら	醤油 酒 塩		33.3	31.5	
	たくわんあえ				キャベツ だいこん	さとう		塩 酢		272	283	

*天候等の都合により献立や食材が変更になることがあります。

でんぶん...じゃがいもでんぶん(かたくに)



行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		調味料	栄養価		
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品			金岡小	金岡中	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
			魚・肉・卵・豆・豆制品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (樺実)				
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC(食物繊維)	炭水化物	脂質				
火	19	さんさいたきこみごはん	とりにく あぶらあげ		にんじん	わらび えのき たけのこ	こめ さとう		醤油 酒 みりん 塩 昆布だし	584	725	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						24.7	29.7	
		あじフライ	あじ				パンこ こむぎこ	だいたいあぶら	塩 ソース	29.3	27.7	
		とうふとキャベツのみそしる	とうふ みそ		こまつな	キャベツ たまねぎ				304	324	
【金岡小運動会～白組応援給食～】 白色の牛乳とシチューで丈夫な体をつくり、元気にすごしましょう！ フレー、フレー、白組 GO GO GO！												
水	20	りんごチップパン		だっしふんにゅう		りんご	パン さとう		塩			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		とうにゅうのクリームシチュー	とりにく とうにゅう		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	こめあぶら	塩 こしょう チキンブイヨン	593	756	
		ウインナーとキャベツのカレーソテー	ウインナー		パプリカ	キャベツ コーン		こめあぶら	塩 カレー粉	23.1	28.6	
			いんげんまめ			こめこ			35.2	33.9		
									299	325		
【金岡小運動会～赤組応援給食～】 真っ赤なキムチスープを食べて、体と心をもやしていきましょう！ フレー、フレー、赤組 GO GO GO！												
木	21	ごはん					こめ					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		ポークパオズ	ぶたにく だいたいこ			たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ	こむぎこ	ごまあぶら	醤油 塩 酒	571	725	
		こまつなともやしのナムル			こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら	醤油 酢 塩	25.4	32.1	
									24.0	21.8		
			ぶたにく	こんぶ	にんじん	にんにく しょうが	さとう	ごまあぶら	酒 チンタン 醤油 唐辛子	298	320	
			とうふ みそ		はねぎ なら	はくさい だいこん ねぎ		塩				
金	22	ちゅうかめん					めん					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		にくみそラーメン	ぶたにく		にんじん	コーン もやし		こめあぶら	ガラスープ	579	749	
			とりにく みそ		チンゲンサイ	にんにく しょうが				26.8	34.0	
			ぶたにく		たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう てんぷん	だいたいあぶら	塩	30.3	28.6		
					こまつな	キャベツ		醤油 からし	295	313		
25 月		金岡中お弁当の日（金岡小運動会代休）										
金岡中 3年生 給食なし	火	26	ごはん				こめ					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		たちうおのからあげ	たちうお			しょうが	てんぷん	だいたいあぶら	醤油	565	713	
		キャベツとにんじんのおひたし			にんじん	キャベツ			醤油	20.9	25.1	
			とうふ あぶらあげ みそ		こまつな	たまねぎ	じゃがいも		34.7	33.9		
					こまつな	たまねぎ		鯉削り節	21.8	320		
金岡中 3年生 給食なし	水	27	こくとうロールパン		だっしふんにゅう		パン こくとう					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		タンドリーチキン	とりにく		にんにく			ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ 醤油 ワイン カレー粉 塩	593	744	
		ポテトサラダ				きゅうり コーン	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう	25.5	38.1	
			ベーコン		にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	こめあぶら	醤油 塩 ガラスープ こしょう	40.2	38.1		
									319	351		
金岡中 2,3年生 G組 給食なし	木	28	ごはん				こめ					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		あんかけどん (ごはんにかけてたべましょう)	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ	てんぷん	ごまあぶら	酒 醤油 オイスターソース	562	698	
		きびなごフライ		きびなご		しょうが	じゃがいも さとう てんぷん	だいたいあぶら	塩	23.7	28.9	
					こまつな	もやし		塩	31.4	30.2		
							ごまあぶら		322	357		
金岡中 給食なし	金	29	わかめごはん		わかめ		こめ		塩			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		さばのてりやき	さば			しょうが			醤油 みりん 酒	569	27.1	
		ぶたにくとやさしいのいためもの	ぶたにく		こまつな	キャベツ		こめあぶら	オイスターソース 塩 こしょう	31.8	330	
			とうふ たまご		たまねぎ しいたけ	てんぷん		醤油 酒 塩 鯉削り節				

※天候等の都合により献立や食材が変更になることがあります。

てんぷん…じゃがいもてんぷん(かたくりこ)