


月 火 水 木 金

6年生のみなさんが
12月の食育の授業で
考えてくれた、栄養
バランスの良い献立
を今月の給食に
とり入れて
います。



自分の作った献立についてひとこと

5/13 の献立
千早小 吹台 小学校
橋本 穂花


あまりのこさないうちに
おいしそうなものを
こたえてにした

5/5
赤阪 小学校
葛谷 桃花

バランスをとれている
かなあ〜と思った。


5月20日に
えんどうまめの
さやむきをします

材料とれたえんどう豆を
使って21日にえん
どう豆ごはんを
します。
かいておいて
おいでね!




1

給食なし



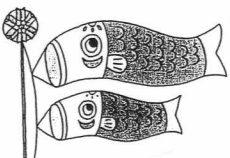
4

みどりの日



5

こどもの日



6

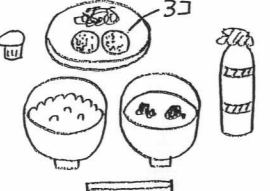
振替休日



7

エネルギー	たんぱく質	脂肪
763 kcal	29.3 g	22.6 g


ごはん 牛乳
畑の肉団子
じゃこピーマン ふどうミニゼリー
わかめのすまし汁



8

エネルギー	たんぱく質	脂肪
748 kcal	35.1 g	24.1 g

バーガーパン はっ酵乳
ハンバーグ スライスチーズ
キャベツのカレーソテー
コーンポタージュ



11

エネルギー	たんぱく質	脂肪
776 kcal	34.7 g	19.0 g

ごはん 牛乳
あじの梅煮 味付けのり
ほうれん草のごま和え
かぼちゃのみそ汁



12

エネルギー	たんぱく質	脂肪
727 kcal	32.0 g	23.8 g

コッペパン ドライブルーベリー
ポークソテー トマトソース
じゃがいものリオン風
ジュリエンスープ 牛乳



13

エネルギー	たんぱく質	脂肪
894 kcal	31.7 g	28.4 g

わかめごはん 牛乳
エビフライ
菜の花のサラダ
みそ汁 ヨーグルト



14

エネルギー	たんぱく質	脂肪
821 kcal	36.5 g	14.8 g

たらこふりかけごはん
いかの天ぷら 牛乳
キャベツのごま和え 豆昆布
里芋とえのきのおつゆ



15

エネルギー	たんぱく質	脂肪
788 kcal	34.6 g	25.5 g

ベビーパン 焼きそば
ブロッコリーのピリカラ和え
レタスと卵のスープ
キウイフルーツ 牛乳



18

エネルギー	たんぱく質	脂肪
746 kcal	33.3 g	20.6 g

ごはん 牛乳
さわらのごまみそ焼き
小松菜とえのきの和え物
けんちん汁 なつみかん



19

エネルギー	たんぱく質	脂肪
875 kcal	31.8 g	33.2 g

アップルパン 牛乳
スパニッシュオムレツ
ほうれん草とくるみのサラダ
もやしスープ 冷凍みかん



20

エネルギー	たんぱく質	脂肪
854 kcal	31.6 g	22.1 g

菜飯 牛乳
いわしのしょうが煮
さつま汁
桃ミックスゼリー



21

エネルギー	たんぱく質	脂肪
854 kcal	34.6 g	30.7 g

えんどう豆ごはん 牛乳
さばのつけ焼きリンゴミニゼリー
ほうれん草としめじのりひたし
キャベツと厚揚げのみそ汁



22

エネルギー	たんぱく質	脂肪
829 kcal	33.0 g	23.3 g

中華風たきこみごはん
ピリカラポーク 牛乳
塩ゆで枝豆
チンゲンサイのスープ



25

エネルギー	たんぱく質	脂肪
779 kcal	35.3 g	19.1 g

ごはん 牛乳
鶏のからあげ すだちゼリー
ブロッコリーのソテー
春野菜のみそ汁



26

エネルギー	たんぱく質	脂肪
861 kcal	28.9 g	24.4 g

コッペパン 牛乳
ポテトコロッケ アプリコットジャム
ごぼうとベーコンの洋風きんぴら
豆と野菜のスープ



27

エネルギー	たんぱく質	脂肪
828 kcal	31.9 g	28.0 g

イタリアンスパゲティー
ブロッコリーとハムのサラダ
きのこのスープ 牛乳
さつまいもの蒸しパン



28

中間テスト



29

エネルギー	たんぱく質	脂肪
795 kcal	38.4 g	25.1 g

黒糖パン 牛乳
鮭のポテト焼き
野菜いため プロセスチーズ
グリーンピースポタージュ



