


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
おいしそうなるものを
こなだてにした

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
おいてね!




1

給食なし



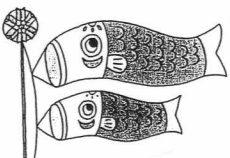
4

みどりの日



5

こどもの日



6

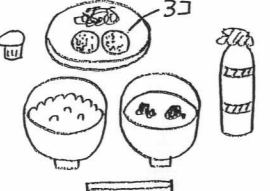
振替休日



7

エネルギー	たんぱく質	脂質
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	脂質
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	脂質
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	脂質
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	脂質
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	脂質
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	脂質
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	脂質
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	脂質
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	脂質
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	脂質
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	脂質
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	脂質
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	脂質
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	脂質
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	脂質
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



月

火

水

木

金

給食時間はこう過ごそう!

背筋を伸ばし、食器・はしはきちんと持つ

食べるときは口をとし、よくかんで食べる

食事に合わせたわいわい会話をし、楽しい雰囲気ですごす

感謝の気持ちをもち、なるべく残さず食べましょう

口に食べ物が入っているときに話す

箸が熱い

箸事中に立ち歩く

こんな人はいませんか?

箸事中に話をする

箸事中にふざけられない

よくがますに食べる

みんなが気持ちよく給食時間を過ごすように、食事のマナーを守りましょう!

1

給食なし

4

みどりの日

5

こどもの日

6

振替休日

7

ごはん(S)	ぎゅうにゅう
焼肉 25.5 赤	わかめのすまし汁 26.0 緑
しじみ 37.5 赤	えのきたけ 13.0 赤
しんじゆ 3.0 緑	豆乳 37.5 赤
しょうが 0.8 緑	赤たまご 9.1 赤
みどり 3.0 緑	みづば 6.5 緑
小麦粉 0.1 黄	干しわかめ 1.3 緑
ベーキングパウダー 0.1 黄	けずり粉 3.9 黄
米白皎油 6.0 黄	だし昆布 0.7 緑
	淡口しょうゆ 6.5 黄
	めんぷん 2.6 黄
じゃこビーマン 23.4 緑	ぶどうミネゼリー 1個 緑
ちりめんじゃこ 9.4 赤	
白ごま 2.3 黄	
みりん 1.2 黄	
しょうが 0.6 緑	
濃口しょうゆ 0.6 黄	
米白皎油 2.3 黄	

8

バーガーパン	はっごうにゅう
ハンバーグ 45.0 赤	クリームコーン 39.0 緑
豚ひき肉 18.0 赤	にんじん 13.0 緑
牛ひき肉 45.0 緑	玉葱 39.0 緑
玉葱 9.0 赤	セロリ 6.5 緑
牛乳 3.6 赤	パセリ 1.3 緑
パン粉 2.7 黄	牛乳 26.0 赤
米白皎油 0.3 黄	ポタージュの素 6.5 赤
ナツメグ 0.1 黄	自然塩 0.7 黄
こしょう 0.1 黄	自然塩 0.7 黄
赤ワイン 2.7 黄	こしょう 0.1 黄
米白皎油 0.5 黄	米白皎油 0.7 黄
トマトケチャップ 13.5 赤	スライスチーズ 1枚 赤
濃厚ソース 1.8 赤	
キャベツのカラーソテー	
キャベツ 52.0 緑	
自然塩 0.7 黄	
カレー粉 0.3 黄	
ターメリック 0.1 黄	

11

ごはん(S)	ぎゅうにゅう
あじの梅煮 40.0 赤	かぼちゃのみそ汁 39.0 緑
しょうが 3.0 緑	小豆 32.5 緑
濃口しょうゆ 7.5 黄	しめじ 13.0 緑
砂糖 7.5 黄	薄揚げ 6.5 赤
鶏肉 6.0 緑	白みそ 13.0 赤
	白みそ 5.2 赤
	けずり粉 3.9 黄
	だし昆布 0.7 緑
ほうれん草 52.0 緑	味のり 1袋 緑
にんじん 13.0 緑	
濃口しょうゆ 2.0 黄	
みりん 2.0 黄	
煮干し 0.1 赤	
すりごま 2.6 黄	

12

コッペパン	ぎゅうにゅう
ポークソテー 50.0 赤	じゃがいものリオン風 57.2 黄
豚ロース肉 1.0 赤	玉葱 28.6 緑
白ワイン 1.0 赤	ベーコン 14.3 赤
自然塩 0.2 黄	パセリ 1.4 緑
セロリ 0.1 黄	バター 1.4 黄
きぬぎぬ 5.0 黄	濃口しょうゆ 1.1 黄
さきぬきや 3.3 緑	自然塩 0.1 黄
とんかつ 13.0 黄	こしょう 0.1 黄
淡口しょうゆ 2.6 黄	
白ワイン 1.0 黄	
カットトマト 7.0 緑	
トマトケチャップ 7.0 緑	
濃厚ソース 1.0 黄	
赤ワイン 1.0 黄	
	ドライブルーベリー 1袋 緑

13

わかめごはん	ぎゅうにゅう
えび 32.0 赤	豆乳 19.5 赤
パン粉 10.0 赤	みそ汁 19.5 赤
鶏卵 4.0 赤	大豆 19.5 赤
鶏卵 6.5 緑	にんじん 13.0 緑
小麦粉 1.0 黄	さやいんげん 6.5 緑
薄揚げ 0.4 黄	青ねぎ 6.5 緑
こしょう 0.1 黄	薄揚げ 3.9 赤
米白皎油 2.0 黄	白みそ 13.0 赤
	赤みそ 5.2 赤
	だし昆布 0.7 緑
	しょうが 3.9 黄
	玉葱 8.0 黄
	酒 6.0 黄
	濃口しょうゆ 3.0 黄
	ベーキングパウダー 0.4 黄
	米白皎油 0.8 黄
	刻み海苔 0.5 緑
	豆腐 19.5 赤
	にんじん 13.0 緑
	さやいんげん 6.5 緑
	薄揚げ 3.9 赤
	白みそ 13.0 赤
	赤みそ 5.2 赤
	だし昆布 0.7 緑
	しょうが 3.9 黄
	玉葱 8.0 黄
	酒 6.0 黄
	濃口しょうゆ 3.0 黄
	ベーキングパウダー 0.4 黄
	米白皎油 0.8 黄
	刻み海苔 0.5 緑
	豆腐 19.5 赤
	にんじん 13.0 緑
	さやいんげん 6.5 緑
	薄揚げ 3.9 赤
	白みそ 13.0 赤
	赤みそ 5.2 赤
	だし昆布 0.7 緑
	しょうが 3.9 黄
	玉葱 8.0 黄
	酒 6.0 黄
	濃口しょうゆ 3.0 黄
	ベーキングパウダー 0.4 黄
	米白皎油 0.8 黄
	刻み海苔 0.5 緑
	豆腐 19.5 赤
	にんじん 13.0 緑
	さやいんげん 6.5 緑
	薄揚げ 3.9 赤
	白みそ 13.0 赤
	赤みそ 5.2 赤
	だし昆布 0.7 緑
	しょうが 3.9 黄
	玉葱 8.0 黄
	酒 6.0 黄
	濃口しょうゆ 3.0 黄
	ベーキングパウダー 0.4 黄
	米白皎油 0.8 黄
	刻み海苔 0.5 緑
	豆腐 19.5 赤
	にんじん 13.0 緑
	さやいんげん 6.5 緑
	薄揚げ 3.9 赤
	白みそ 13.0 赤
	赤みそ 5.2 赤
	だし昆布 0.7 緑
	しょうが 3.9 黄
	玉葱 8.0 黄
	酒 6.0 黄
	濃口しょうゆ 3.0 黄
	ベーキングパウダー 0.4 黄
	米白皎油 0.8 黄
	刻み海苔 0.5 緑
	豆腐 19.5 赤
	にんじん 13.0 緑
	さやいんげん 6.5 緑
	薄揚げ 3.9 赤
	白みそ 13.0 赤
	赤みそ 5.2 赤
	だし昆布 0.7 緑
	しょうが 3.9 黄
	玉葱 8.0 黄
	酒 6.0 黄
	濃口しょうゆ 3.0 黄
	ベーキングパウダー 0.4 黄
	米白皎油 0.8 黄
	刻み海苔 0.5 緑
	豆腐 19.5 赤
	にんじん 13.0 緑
	さやいんげん 6.5 緑
	薄揚げ 3.9 赤
	白みそ 13.0 赤
	赤みそ 5.2 赤
	だし昆布 0.7 緑
	しょうが 3.9 黄
	玉葱 8.0 黄
	酒 6.0 黄
	濃口しょうゆ 3.0 黄
	ベーキングパウダー 0.4 黄
	米白皎油 0.8 黄
	刻み海苔 0.5 緑
	豆腐 19.5 赤
	にんじん 13.0 緑
	さやいんげん 6.5 緑
	薄揚げ 3.9 赤
	白みそ 13.0 赤
	赤みそ 5.2 赤
	だし昆布 0.7 緑
	しょうが 3.9 黄
	玉葱 8.0 黄
	酒 6.0 黄
	濃口しょうゆ 3.0 黄
	ベーキングパウダー 0.4 黄
	米白皎油 0.8 黄
	刻み海苔 0.5 緑
	豆腐 19.5 赤
	にんじん 13.0 緑
	さやいんげん 6.5 緑
	薄揚げ 3.9 赤
	白みそ 13.0 赤
	赤みそ 5.2 赤
	だし昆布 0.7 緑
	しょうが 3.9 黄
	玉葱 8.0 黄
	酒 6.0 黄
	濃口しょうゆ 3.0 黄
	ベーキングパウダー 0.4 黄
	米白皎油 0.8 黄
	刻み海苔 0.5 緑
	豆腐 19.5 赤
	にんじん 13.0 緑
	さやいんげん 6.5 緑
	薄揚げ 3.9 赤
	白みそ 13.0 赤
	赤みそ 5.2 赤
	だし昆布 0.7 緑
	しょうが 3.9 黄
	玉葱 8.0 黄
	酒 6.0 黄
	濃口しょうゆ 3.0 黄
	ベーキングパウダー 0.4 黄
	米白皎油 0.8 黄
	刻み海苔 0.5 緑
	豆腐 19.5 赤
	にんじん 13.0 緑
	さやいんげん 6.5 緑
	薄揚げ 3.9 赤
	白みそ 13.0 赤
	赤みそ 5.2 赤
	だし昆布 0.7 緑
	しょうが 3.9 黄
	玉葱 8.0 黄
	酒 6.0 黄
	濃口しょうゆ 3.0 黄
	ベーキングパウダー 0.4 黄
	米白皎油 0.8 黄
	刻み海苔 0.5 緑
	豆腐 19.5 赤
	にんじん 13.0 緑
	さやいんげん 6.5 緑
	薄揚げ 3.9 赤
	白みそ 13.0 赤
	赤みそ 5.2 赤
	だし昆布 0.7 緑
	しょうが 3.9 黄
	玉葱 8.0 黄
	酒 6.0 黄
	濃口しょうゆ 3.0 黄
	ベーキングパウダー 0.4 黄
	米白皎油 0.8 黄
	刻み海苔 0.5 緑
	豆腐 19.5 赤
	にんじん 13.0 緑
	さやいんげん 6.5 緑
	薄揚げ 3.9 赤
	白みそ 13.0 赤
	赤みそ 5.2 赤
	だし昆布 0.7 緑
	しょうが 3.9 黄
	玉葱 8.0 黄
	酒 6.0 黄
	濃口しょうゆ 3.0 黄
	ベーキングパウダー 0.4 黄
	米白皎油 0.8 黄
	刻み海苔 0.5 緑
	豆腐 19.5 赤
	にんじん 13.0 緑
	さやいんげん 6.5 緑
	薄揚げ 3.9 赤
	白みそ 13.0 赤
	赤みそ 5.2 赤
	だし昆布 0.7 緑
	しょうが 3.9 黄
	玉葱 8.0 黄
	酒 6.0 黄
	濃口しょうゆ 3.0 黄
	ベーキングパウダー 0.4 黄
	米白皎油 0.8 黄
	刻み海苔 0.5 緑
	豆腐 19.5 赤
	にんじん 13.0 緑
	さやいんげん 6.5 緑
	薄揚げ 3.9 赤
	白みそ 13.0 赤
	赤みそ 5.2 赤
	だし昆布 0.7 緑
	しょうが 3.9 黄
	玉葱 8.0 黄
	酒 6.0 黄
	濃口しょうゆ 3.0 黄
	ベーキングパウダー 0.4 黄
	米白皎油 0.8 黄
	刻み海苔 0.5 緑
	豆腐 19.5 赤
	にんじん 13.0 緑
	さやいんげん 6.5 緑
	薄揚げ 3.9 赤
	白みそ 13.0 赤
	赤みそ 5.2 赤
	だし昆布 0.7 緑
	しょうが 3.9 黄
	玉葱 8.0 黄
	酒 6.0 黄
	濃口しょうゆ 3.0 黄
	ベーキングパウダー 0.4 黄
	米白皎油 0.8 黄
	刻み海苔 0.5 緑
	豆腐 19.5 赤
	にんじん 13.0 緑
	さやいんげん 6.5 緑
	薄揚げ 3.9 赤
	白みそ 13.0 赤
	赤みそ 5.2 赤
	だし昆布 0.7 緑
	しょうが 3.9 黄
	玉葱 8.0 黄
	酒 6.0 黄
	濃口しょうゆ 3.0 黄
	ベーキングパウダー 0.4 黄
	米白皎油 0.8 黄
	刻み海苔 0.5 緑
	豆腐 19.5 赤
	にんじん 13.0 緑
	さやいんげん 6.5 緑
	薄揚げ 3.9 赤
	白みそ 13.0 赤
	赤みそ 5.2 赤
	だし昆布 0.7 緑
	しょうが 3.9 黄
	玉葱 8.0 黄
	酒 6.0 黄
	濃口しょうゆ 3.0 黄
	ベーキングパウダー 0.4 黄
	米白皎油 0.8 黄
	刻み海苔 0.5 緑
	豆腐 19.5 赤
	にんじん 13.0 緑
	さやいんげん 6.5 緑
	薄揚げ 3.9 赤
	白みそ 13.0 赤
	赤みそ 5.2 赤
	だし昆布 0.7 緑
	しょうが 3.9 黄
	玉葱 8.0 黄
	酒 6.0 黄
	濃口しょうゆ 3.0 黄
	ベーキングパウダー 0.4 黄
	米白皎油 0.8 黄
	刻み海苔 0.5 緑
	豆腐 19.5 赤
	にんじん 13.0 緑
	さやいんげん 6.5 緑
	薄揚げ 3.9 赤
	白みそ 13.0 赤
	赤みそ 5.2 赤
	だし昆布 0.7 緑
	しょうが 3.9 黄
	玉葱 8.0 黄
	酒 6.0 黄
	濃口しょうゆ 3.0 黄
	ベーキングパウダー 0.4 黄
	米白皎油 0.8 黄
	刻み海苔 0.5 緑
	豆腐 19.5 赤
	にんじん 13.0 緑
	さやいんげん 6.5 緑
	薄揚げ 3.9 赤
	白みそ 13.0 赤
	赤みそ 5.2 赤
	だし昆布 0.7 緑
	しょうが 3.9 黄
	玉葱 8.0 黄
	酒 6.0 黄
	濃口しょうゆ 3.0 黄
	ベーキングパウダー 0.4 黄
	米白皎油 0.8 黄
	刻み海苔 0.5 緑
	豆腐 19.5 赤
	にんじん 13.0 緑
	さやいんげん 6.5 緑
	薄揚げ 3.9 赤
	白みそ 13.0 赤
	赤みそ 5.2 赤
	だし昆布 0.7 緑
	しょうが 3.9 黄
	玉葱 8.0 黄
	酒 6.0 黄
	濃口しょうゆ 3.0 黄
	ベーキングパウダー 0.4 黄
	米白皎油 0.8 黄
	刻み海苔 0.5 緑
	豆腐 19.5 赤
	にんじん 13.0 緑
	さやいんげん 6.5 緑
	薄揚げ 3.9 赤
	白みそ 13.0 赤
	赤みそ 5.2 赤
	だし昆布 0.7 緑
	しょうが 3.9 黄
	玉葱 8.0 黄
	酒 6.0 黄
	濃口しょうゆ 3.0 黄
	ベーキングパウダー 0.4 黄
	米白皎油 0.8 黄
	刻み海苔 0.5 緑
	豆腐 19.5 赤
	にんじん 13.0 緑
	さやいんげん 6.5 緑
	薄揚げ 3.9 赤
	白みそ 13.0 赤
	赤みそ 5.2 赤
	だし昆布 0.7 緑