



日	曜日	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養価	
					赤 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える		
1	金	だけのこごはん こどもの日 こんだて	牛乳	けんちん汁 カツオフライ ひじきのみそマヨ和え	油揚げ、牛乳、木綿豆腐、 ほしひじき、ささみ、かつ お	米、三温糖、ごま油、油、 上白糖、パン粉、小麦粉、 澱粉	だけのこ、人参、干し椎茸、いんげん、 大根、ねぎ、板こんにやく、キャベツ、 きゅうり	エネルギー たんぱく質	710 kcal 30.4 g
7	木	麦ごはん	牛乳	厚揚げのそぼろ煮 千草焼 酢みそあえ	牛乳、鶏ひき肉、たまご、 ひき割り大豆、チーズ、 オーシャンキング、 わかめ、厚揚げ	米、麦、三温糖、澱粉、 上白糖、糸こんにやく	しょうが、人参、玉葱、いんげん、 きゅうり、大根、ほうれん草、椎茸	エネルギー たんぱく質	749 kcal 32.1 g
8	金	ミルクパン	牛乳	ベベロンチーノ チキンナゲット ブロッコリーのツナサラダ	牛乳、ベーコン、鶏肉、ツナ	ミルクパン、スバゲティ、 オリーブ油、有塩バター、 油、上白糖	キャベツ、玉葱、ぶなしめじ、にんにく、 ブロッコリー、人参	エネルギー たんぱく質	758 kcal 29.7 g
11	月	麦ごはん	牛乳	ごま豆乳スープ あおさ入りアジフライ じゃこナッツサラダ	牛乳、木綿豆腐、油揚げ、 豆乳、アジ、あおさ、 ちりめん、わかめ、チーズ	米、麦、じゃがいも、 上白糖、すりごま、油、 パン粉、小麦粉、ねりごま カシューナッツ	玉葱、人参、干し椎茸、ねぎ、キャベツ、 きゅうり	エネルギー たんぱく質	722 kcal 27.0 g
12	火	食パンと りんごジャム	牛乳	野菜スープ 豚肉のトマトソースがけ スバゲティサラダ	牛乳、ウィンナー、鶏肉、 豚ロース、たまご	食パン、じゃがいも、油、 上白糖、スバゲティ、 りんごジャム	人参、キャベツ、玉葱、マッシュルーム、 トマト缶、にんにく、パプリカ、きゅうり	エネルギー たんぱく質	701 kcal 33.1 g
13	水	ピビンバ	牛乳	スーミータン ナムル(ピビンバの具)	牛肉、豚肉、赤みそ、牛乳、 たまご	米、麦、上白糖、ごま油、 澱粉、いりごま、やまいも	干し椎茸、にんにく、しょうが、コーン、 とうもろこし、玉葱、人参、ねぎ、もやし、 ほうれん草、ぜんまい	エネルギー たんぱく質	709 kcal 26.7 g
14	木	麦ごはん 全国味めぐり in 四国地方	牛乳	はんぺん汁 せんざんき(愛媛県) ならあえ(徳島県)	牛乳、白身すり身、鶏肉、 油揚げ	米、麦、薄力粉、澱粉、油、 こんにやく、すりごま、 三温糖、やまいも	玉葱、人参、干し椎茸、小松菜、しょうが、 にんにく、大根、れんこん	エネルギー たんぱく質	711 kcal 26.8 g
15	金	丸パン	牛乳	ポークビーンズ 鶏肉のハニーマスタードソース ツナマヨサラダ	牛乳、大豆、豚肉、鶏肉、 ツナ	丸パン、じゃがいも、油、 上白糖、はちみつ	玉葱、人参、マッシュルーム、にんにく、 しょうが、トマト缶、レモン果汁、 キャベツ、きゅうり、コーン	エネルギー たんぱく質	729 kcal 38.2 g
18	月	ポークカレー	牛乳	きなこ蒸しパン アスパラのサラダ	豚肉、牛乳、きなこ、豆乳、 ロースハム	米、麦、じゃがいも、油、 三温糖、上白糖、 オリーブ油、 ケーキミックス	玉葱、人参、ぶなしめじ、にんにく、 しょうが、キャベツ、きゅうり、 アスパラ、コーン	エネルギー たんぱく質	772 kcal 24.6 g
19	火	麦ごはん ふるさと くまさんデー in 山鹿	牛乳	3色つみれ汁 さばの塩焼き だけのこのひこすり	牛乳、すり身、さば、豚肉	米、麦、三温糖、サラダ油	えのきたけ、小松菜、人参、玉葱、ねぎ、 だけのこ、ピーマン、かぼちゃ、 ほうれん草	エネルギー たんぱく質	726 kcal 29.8 g
20	水	シュガートースト	牛乳	クリームスープ ひよこ豆のコロッケ ほうれん草サラダ	牛乳、鶏肉、ひよこ豆、ツナ	食パン、グラニュー糖、 じゃがいも、有塩バター、 米粉、油、三温糖、上白糖、 パン粉、澱粉、マーガリン	人参、玉葱、ブロッコリー、ほうれん草、 キャベツ、コーン	エネルギー たんぱく質	730 kcal 30.6 g
21	木	鮭のまぜごはん	牛乳	すごもり汁 鶏肉の塩麹焼き そらまめサラダ	たまご、さけ、牛乳、鶏肉、 油揚げ、うすら卵	米、いりごま、そうめん、 油、上白糖	きぬさや、キャベツ、人参、玉葱、 干し椎茸、ねぎ、そらまめ	エネルギー たんぱく質	728 kcal 44.8 g
22	金	セルフハンバーガー	牛乳	洋風肉じゃが チーズサラダ	豚肉、鶏肉、牛乳、鶏肉、 ベーコン、チーズ	丸パン、三温糖、上白糖、 有塩バター、じゃがいも、 オリーブ油、澱粉	玉葱、人参、いんげん、キャベツ、 きゅうり、コーン	エネルギー たんぱく質	701 kcal 30.5 g
25	月	麦ごはん	牛乳	切り干し大根のみそ汁 かぼちゃひき肉フライ 甘酢和え	牛乳、木綿豆腐、わかめ、 豚肉	米、麦、じゃがいも、油、 上白糖、いりごま、パン粉、 小麦粉	切り干し大根、人参、ぶなしめじ、ねぎ、 かぼちゃ、キャベツ、大根、しょうが	エネルギー たんぱく質	700 kcal 20.3 g
26	火	ミルクパン	牛乳	ミネストローネ 鶏肉の香草焼き ビタミンサラダ	牛乳、ベーコン、鶏肉、 チーズ	ミルクパン、マカロニ、 じゃがいも、サラダ油、 パン粉、オリーブ油、 すりごま、上白糖 ねりごま	玉葱、人参、キャベツ、トマト缶、パセリ、 にんにく、ほうれん草、ブロッコリー、 コーン	エネルギー たんぱく質	700 kcal 31.4 g
27	水	麦ごはん	牛乳	豆腐とたまごの中華煮 餃子 パンサンスー	牛乳、木綿豆腐、豚肉、 鶏肉、たまご、ロースハム	米、麦、澱粉、サラダ油、 ごま油、緑豆はるさめ、 上白糖、いりごま	人参、玉葱、さくらげ、チンゲンサイ、 しょうが、にんにく、きゅうり、 キャベツ、にら、ねぎ、しょうが、にんに く	エネルギー たんぱく質	720 kcal 26.3 g
28	木	麦ごはん	牛乳	新じゃがの煮物 魚の翡翠焼き ささみの梅和え	牛乳、ホキ、ささみ、 がんもどき	米、麦、じゃがいも、 三温糖、上白糖、 つき出しこんにやく、 ごま油、いりごま	玉葱、人参、いんげん、むき枝豆、もやし、 きゅうり、ねり梅	エネルギー たんぱく質	736 kcal 31.7 g
29	金	米粉入り人参パン	牛乳	白いんげんのポタージュ ししゃもフライ ハムと野菜のマリネ	牛乳、鶏肉、ししゃも、 ロースハム、白いんげん 豆	米粉入り人参パン、 じゃがいも、有塩バター、 米粉、油、オリーブ油、 上白糖、パン粉、澱粉、 小麦粉	玉葱、人参、マッシュルーム、パセリ、 きゅうり、キャベツ	エネルギー たんぱく質	718 kcal 33.5 g

*献立は変更される場合があります。

「行事食」には意味がある！ ～こどもの日こんだて編～



★たけのこ： たけのこは「成長が早い植物」として知られ、1日に1m近く成長することがあるほどです。春が旬で、子どもたちがたけのこのようにすくすくと育つことを願う意味が込められています。

★カツオ： 端午の節句は男の子の成長を祈願する日のため、出世魚として知られているカツオを給食で提供します。カツオは「勝つ男」といわれ、よい運気を運んでくれるという意味があります。

