

日 (曜)	献立名	主な食品とその働き			調味料等	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		(赤)おもに体をつくるものになる	(黄)おもにエネルギーの ものになる	(緑)おもに体の調子を整えるものになる		
🗓️ 5月5日 端午の節句 🗓️						
2 (金)	わかめごはん	わかめ	こめ	しょうが	しお	644 26.7
	しおこうじからあげ	とりにく	さとう	しょうが	しおこうじ	
	◎わかたけじる	とうふ	でんぷん	たけのこ	かつおだし	
	◎かしわもち	あずき	こめ	かしわのは		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
7 (水)	はくはん		こめ			620 20.7
	マーボーどうふ	とうふ	しょうが	しょうが	ちゅうかだし	
	くきわかめのチョナムル	くきわかめ	さとう	もやし	しょうゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
8 (木)	もずくどん(はくはん)		こめ			612 23.3
	(もずくどんのぐ)	もずく	しょうが	たまねぎ	さけ	
	にくだんごスープ	はたて	こむぎ	はくさい	しお	
	◆きよみオレンジ			きよみオレンジ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
9 (金)	ライスボールパン		こむぎ		イースト	614 21.6
	ひよこまめとウインナーのトマトに	ひよこまめ	さとう	にんにく	しお	
	コーンサラダ		しょうが	キャベツ	すしお	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
🐟 お魚の日...旬の かつお を紹介します。 🐟						
12 (月)	だいきりごもくごはん	だいきり	こめ	しいたけ	しょうゆ	637 22.6
	◆かつおカツ	かつお	パン	たまねぎ	しょうゆ	
	みそけんちんじる	とうふ	じゃがいも	ごぼう	かつおだし	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
13 (火)	はくはん		こめ			609 24.8
	あつあげとぶたにくのみそに	あつあげ	こんにゃく	たまねぎ	しょうゆ	
	ノリノリアえ	のり		もやし	しょうゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
14 (水)	はなまるにくうどん(うどん)		こむぎ			619 27.5
	(はなまるにくうどんしる)	ぶたにく	さとう	にんにく	みりん	
	◆こもちししゃもさやまちゃフライ	ししゃも	パン	せんちゃ	こしょう	
	ごまずあえ	わかめ	さとう	コーン	しょうゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
15 (木)	しよくパン		こむぎ		イースト	607 22.8
	メープルシロップふう&マーガリン(こぶくろ)		みずあめ		しお	
	しろいんげんまめとこめこのとうにゅうくらム チャウダー	ぶたにく	さとう	にんにく	しお	
	キャロットラペ		しょうが	にんにく	すしお	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
16 (金)	げんきモリモリなっとうどんがり(はくはん)		こめ			628 23.5
	げんきモリモリなっとうどんがり(ぐ)	とりにく	さとう	しょうが	さけ	
	すいぎょうゼスープ	ぶたにく	こむぎ	にら	しょうゆ	
	◆カラマンダリン			カラマンダリン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

日 (曜)	献立名	主な食品とその働き			調味料等	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		(赤)おもに体をつくるものとなる	(黄)おもにエネルギーの もととなる	(緑)おもに体の調子を整えるものとなる		
🍷 食育の日・・・～日本めぐり～岡山県の 郷土料理を 紹介します。 🍷						
19 (月)	★ひるぜんおこわ	あずき とりにく あがらあげ	こめ もちこめ さとう しょうが	にんじん ごぼう しいたけ いんげん	さけ わふうだしのもと しょうゆ みりん	606 23.7
	★さわらたつた	さわら	でんぷん しょうが	しょうが	しょうゆ さけ みりん	
	★なすのみそしる	わかめ みそ	じゃがいも でんぷん	なす こまつな	かつおだしじる こんぶだしじる しょう ゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
20 (火)	はくはん		こめ しょうが			606 24.9
	のりふりかけ(こぶくろ)	かつおぶし のり	さとう でんぷん		しお まつな しいたけエキス	
	◆しんじゃがとだいずのさっぱり	とりにく だいず	じゃがいも さとう しょうが	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが えだまめ	わふうだしのもと しょうゆ しょう す	
	おひたし			こまつな もやし	しょうゆ わふうだしのもと	
21 (水)	◆アスパラガスとえびのピラフ	えび	こめ バター しょうが	たまねぎ コーン アスパラガス	チキンスープ しょうゆ しょうゆ コンソメ	603 21.0
	スペインふうオムレツ	たまご チーズ ぶたにく ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう でんぷん しょう が	たまねぎ	す しお	
	ABCスープ	ぶたにく	さとう マカロニ しょうが	たまねぎ にんじん こまつな セロリー	しお しょうゆ ナツメグ コリアンダー カルダモン オールスパイス コンソメ チ キンスープ ローリエパウダー	
	ジョアプレーン	だっしふんにゅう	さとう			
22 (木)	みそラーメン(ちゆかめん)		こむぎこ こめ		しお かんすい	602 23.0
	みそラーメン(しる)	ぶたにく みそ	ごま あがら ねがら でんぷん	にんにく しょうが にんじん もやし ねがら ねがら キャベツ コーン	しょうゆ ポークスープ さけ ナンプラー トウバンジャン	
	はるまき		はるさめ ラード でんぷん だいず あがら さとう こむぎこ みずあめ	キャベツ たまねぎ にんじん	しょうゆ しょう	
	ナムル		ごま あがら さとう ごま	もやし こまつな にんにく しょうが	しょうゆ す しお	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
23 (金)	▶ 運動会応援献立 ▶					
	フレフレチキンかつ！カレー(はくはん)		こめ しょうが			678 23.9
	(▶フレフレチキンかつ！)	とりにく	コーンフレーク でんぷん しょうが		しお しょう	
	(カレー)	チーズ だっしふんにゅう	じゃがいも しょうが さとう でんぷん こむぎこ ラード はちみつ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト マッシュルーム パナナ りんご	オニオンパウダー トマトパウダー ミルク カルシウム しょうゆ カレーコ ウスター ソース トマトケチャップ ブラウンルー ト マトペースト しょうゆ さつまいもパウダー はくさいパウダー キャベツパウダー ポークスープ オレガノ コリアンダー	
	かむかむかいそうサラダ	わかめ	さとう ごま あがら しょうが	もやし コーン	しょうゆ す しお	
	カップヤクルト	なまクリーム だっしふんにゅう	さとう		ゼラチン かんてん	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
26 (月)	振替休業日(ふりかえきゅうぎょうび)					
27 (火)	おべんとうの日					
28 (水)	🍷 ラッキーにんじんの日・・・「沢煮椀」の中に 星型にんじんが かくれています。 🍷					
	ゆかりひじきごはん	ひじき ちりめんじゃこ	こめ しょうが	あかしそ	みりん さけ しょうゆ しょう	658 26.0
	あじフライ	あじ	パンこ こむぎこ でんぷん しょう が		しお しょうゆ ちゅうのうソース	
	◎ラッキーにんじんいりさわにわん	ぶたにく こりとうふ	しらたき しょうが	ごぼう しいたけ にんじん だいこん ねがら	かつおだしじる こんぶだしじる しょう ゆ しょう しょう	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
29 (木)	◆ さいたまヨーロッパさいの日・・・旬の ビーツ を紹介します。 ◆ ◎5月29日・・・こんにゃくの日					
	にしよあげパン(◎ビーツ)		さとう こむぎこ ショートニング	ビーツ	イースト しょう	630 21.0
	にしよあげパン(ココア)		こむぎこ さとう ショートニング コ コア		イースト しょう	
	とうふのスープに	とうふ ぶたにく ほたて	さとう しょうが	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん	しお ナツメグ コリアンダー カルダモン オールスパイス コンソメ しょうゆ しょう ゆ チキンスープ	
	◎こんにゃくサラダ	とうにゅう	こんにゃく さとう しょうが	こまつな もやし にんじん たまねぎ	しょうゆ す しお	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
30 (金)	はくはん		こめ しょうが			609 20.8
	のりつくだに(こぶくろ)	のり	みずあめ さとう		しょうゆ す	
	しおにくじゃが	ぶたにく あつあげ	じゃがいも こんにゃく しょうが	にんじん たまねぎ えだまめ	しお さけ かつおだしじる こんぶだ しじる しょうこうじ	
	なめたけあえ			こまつな キャベツ もやし えのきたけ	しょうゆ わふうだしのもと しょうゆ	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

◇献立表の栄養価は中学年のもので表示してあります。◇献立は都合により変更となる場合がありますので御承ください。 ◎行事食 ◆旬の食材(季節の料理) ★郷土料理

◇料理の作り方や加工食品の原材料など知りたい場合は、学校栄養職員までお問合せください。