

日 曜	ス プ リ ン ☆	献立名	主な材料名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
			赤	黄	緑			
			からだをつくる	はたらく力のもと	からだの調子を整える			
1	☆	 むぎごはん	 牛乳	なまあげのちゅうかに こまつなとわかめのサラダ	牛乳 なまあげ ふた肉 うずらたまご わかめ	麦ごはん さとう でんぷん オイスターソース 油 ごま ごま油	にんじん たまねぎ もやし にんにく しょうが しいたけ ピーマン こまつな きゅうり コーン	684 26.9
2	○	 ちゅうか ちまきふうおこわ	 牛乳	端午の節句 あつやきたまご さつまじる かしわもち	牛乳 ふた肉 えび たまご とり肉 みそ あぶらあげ だし	せいはいくまい もちごめ 油 じゃがいも こんにやく さとう かしわもち	たけのこ にんじん しいたけ もやし だいこん ねぎ	693 28.3
7	☆	 むぎごはん	 牛乳	仲町小学校開校記念日 チャプチェ ワンタンスープ ちゅうかあえ	牛乳 ベーコン ふた肉	麦ごはん さとう ごま油 はるさめ ワンタン 油	たまねぎ にんじん しいたけ もやし にんにく こまつな だいこん きゅうり	597 18.6
8	☆	 むぎごはん	 牛乳	じゃがいものそぼろに こまつなのおひたし	牛乳 とり肉	麦ごはん じゃがいも 油 さとう でんぷん	たまねぎ にんじん ピース しょうが こまつな キャベツ もやし	570 20.0
9	○	 わかめうどん	 牛乳	だいたとごさかなのカレーふうみ ごまあえ	牛乳 とり肉 にぼし わかめ だし だいた あぶらあげ	うどん さとう 油 ごま	にんじん えのき たけのこ ねぎ こまつな キャベツ もやし	698 28.9
10	☆	 むぎごはん	 牛乳	かいせんでんどうふ もやしのナムル	牛乳 とうふ えび いか ふた肉	麦ごはん 油 さとう オイスターソース でんぷん ごま油 ごま	しょうが にんじん はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ こまつな もやし きゅうり キャベツ	574 26.9
11	☆	 ツイストパン	 牛乳	旬の献立(グリーンピース) グリーンピースのシチュー フルーツサラダ	牛乳 ベーコン とり肉 しろはなまめ	ツイストパン 油 さとう じゃがいも こむぎこ バター	たまねぎ にんじん ピース マッシュルーム みかん キャベツ パイナップル きゅうり	589 21.5
14	○	 ひじきごはん	 牛乳	旬の献立(たけのこ、おかひじき) かつおのゴマふうみフライ わかたけじる	牛乳 ひじき とり肉 あぶらあげ とうふ だし かつお	せいはいくまい 油 こむぎこ こんにやく さとう ふ パンこ ごま でんぷん	にんじん しいたけ たけのこ おかひじき ねぎ しょうが	585 26.4
15	☆	 かいかどん	 牛乳	まつばいも いろどりあさづけ	牛乳 たまご ふた肉 だし	麦ごはん さとう 油 でんぷん さつまいも はちみつ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ピース きゅうり にんじん しょうが	682 23.2
16	○	 むぎごはん	 牛乳	旬の献立(しんたまねぎ) メルルーサのしんたまねぎソース さわにわん	牛乳 メルルーサ ふた肉 なまあげ だし	麦ごはん 油 さとう こんにやく でんぷん	にんにく たまねぎ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	574 24.9
17	☆	 むぎごはん	 牛乳	とうふとひきにくのにこみ ピリからづけ	牛乳 とうふ ふた肉	麦ごはん 油 さとう でんぷん ごま油 トウバンジャン	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ピース きゅうり もやし	586 26.0
18	☆	 はちみつパン	 牛乳	じゃがいものミートソースかけ 春キャベツスープ	牛乳 ふた肉 ベーコン	はちみつパン じゃがいも 油 デミグラスソース ハヤシルウ チーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ピース キャベツ こまつな	651 23.0
21	☆	 むぎごはん	 牛乳	しせんでんどうふ ちゅうかサラダ	牛乳 とうふ ふた肉 ハム	麦ごはん 油 さとう でんぷん 黒ソース テンメンジャン トウバンジャン ごま油 はるさめ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり キャベツ	624 26.1
22	○	 むぎごはん	 牛乳	さばのおやき きりぼしだいこんに けんちんじる	牛乳 さば とうふ あぶらあげ だし さつまあげ	麦ごはん じゃがいも 油 こんにやく さとう	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな しいたけ	675 29.0
23	○	 ながさき ちゃんぽん	 牛乳	長崎県の郷土料理 ししゃもさやまちゃフライ うらがみそぼろ	牛乳 ふた肉 えび いか なると ししゃも さつまあげ	ちゅうかめん 油 でんぷん パンこ こむぎこ こんにやく	しょうが にんじん もやし キャベツ しいたけ ねぎ さやまちゃ ごぼう	624 30.4
24	☆	 ビーンズカレー	 牛乳	ふくじんづけ ヨーグルト	牛乳 ふた肉 だいた ひよこまめ きんときまめ	麦ごはん じゃがいも 油 チーズ こむぎこ バター	たまねぎ にんじん なす セロリー にんにく しょうが りんご トマト きゅうり だいこん	684 22.4
25	○	 こんぶとまめの ごはん	 牛乳	とりにくのてりやき かきたまじる	牛乳 だいた こんぶ だしのもと あぶらあげ だし とり肉 わかめ たまご とうふ	せいはいくまい 油 こんにやく あぶらあげ さとう でんぷん	にんじん ごぼう しょうが たまねぎ ねぎ こまつな	586 27.8
28	月	仲町小学校・与野本町小学校振替休業日 給食なし						
29	☆	 うまいどん	 牛乳	与野本町小学校給食なし こふきいも	牛乳 ふた肉 いか うずらたまご えび あおのり	せいはいくまい 油 さとう でんぷん じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ たけのこ しいたけ にんにく	577 23.0
30	☆	 チャーハン	 牛乳	仲町小学校5年生なし あじのたつたあげ はるさめサラダ	牛乳 ふた肉 たまご あじ	せいはいくまい ごま油 油 でんぷん はるさめ さとう	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが きゅうり もやし	570 25.5
31	☆	 こくとうあげほん ツイストパン	 牛乳	お誕生日給食(与野本町小学校) まめとウインナーのトマトに ジュースフルーツ	牛乳 ウインナー だいた ひよこまめ	コッペパン ツイストパン くるざとう 油 じゃがいも チーズ さとう	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト ジュースフルーツ(かわちぼんかん)	695 22.6

* 献立は天候や納品状況などの都合により、変更になることがあります。ご了承ください。
開校記念日献立(お祝いゼリーの提供):仲町小学校5月7日、与野本町小学校10月予定