

家庭数

【献立の記号は、◎行事食、◆旬の食材・献立、★郷土料理（今月は高知県）、○運動会応援献立、●大阪万博給食（今月はスペイン）です。】

☆4月から開催している大阪・関西万博では、世界中から多くの人が集まっています。給食では、万博に参加する国の料理やその国の特産品などを取り入れた「大阪万博給食」を実施します。お楽しみに！☆

日	曜	こんだて			おもに体をつくるものになる食品（あか）	おもにエネルギーのもとになる食品（き）	おもに体の調子を整える食品（みどり）	エネルギーkcal	たんぱく質g
		主 食	牛乳	お か す					
7	水	むぎごはん		マーボー豆腐 ちゅうかサラダ ミニオレンジゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ	こめ むぎ でんぶ さとう あぶら ごま オレンジゼリー	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが こまつな キャベツ きゅうり りょくとうもやし	569	22.9
8	木	むぎごはん		ホキのしんたまねぎソースかけ◆ とんじる	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ でんぶ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな かぶ	565	23.1
9	金	シュガー トースト○ （食パン乳不使用）		＜運動会・白組応援献立＞ ひかりのいなすまシチュー○ だいこんサラダ○	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ベーコン しろはなまめ	しょくパン あぶら マーガリン こむぎこ バター さとう じゃがいも ごま	たまねぎ かぶ たもぎたけ だいこん りょくとうもやし きゅうり とうもろこし	600	21.9
12	月	むぎごはん		しんじゃがいものそぼろに◆ こまみそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶ じゃがいも ごま	しいたけ たまねぎ にんじん しょうが グリンピース キャベツ りょくとうもやし こまつな	565	21.3
13	火	ぶたキムチどん （むぎごはん）		だいずのしゃりしゃりあげ わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	こめ むぎ さとう でんぶ ごま あぶら こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ にら ねぎ はくさいキムチ りょくとうもやし きゅうり こまつな とうもろこし	585	23.4
14	水	こぎつねずし		さわらのたつたあげ◆ みそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さわら みそ とうふ	こめ さとう あぶら こんにゃく でんぶ	にんじん かんぴょう ごぼう さやいんげん だいこん ねぎ こまつな しめじ しょうが	603	25.1
15	木	はちみつパン （乳不使用）		とうふのスープに ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とうふ ベーコン とりにく ひじき ほたてかいしら	はちみつパン でんぶ あぶら さとう ごま	たまねぎ かぶ こまつな チンゲンサイ きゅうり だいこん にんじん	526	23.3
16	金	もえるたいようの ペンネスバゲティ○		＜運動会・赤組応援献立＞ にんじんサラダ○ いちごのでづくりむしパン○	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく まぐろ とうにゅう	ペンネマカロニ あぶら さとう こむぎこ マーガリン マヨネーズ（卵不使用）	たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリ トマト にんじん とうもろこし	673	25.5
19	月	むぎごはん		＜毎月19日は食育の日・高知県郷土料理＞ かつおのりょうしあげ★ とさあえ★ にらたまスープ★	ぎゅうにゅう かつお たまご わかめ かつおぶし	こめ むぎ でんぶ あぶら さとう	えのきたけ ねぎ にら キャベツ きゅうり りょくとうもやし にんじん	558	15.3
20	火	バエリア●		＜大阪万博給食・スペインの料理＞ コシード（やさいのポトフ）● てづくりチュロス●	ぎゅうにゅう いか ウインナー ぶたにく とうにゅう	こめ あぶら さとう マーガリン こむぎこ でんぶ じゃがいも	たまねぎ トマト にんにく マッシュルーム こまつな かぶ ねぎ キャベツ にんじん セロリ	679	24.8
21	水	ちゅうかどん （むぎごはん）		ししゃものさやまちゃフライ◆ こまつなわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび あさり ししゃも わかめ	こめ むぎ でんぶ さとう ごま パンこ こむぎこ	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ チンゲンサイ しいたけ こまつな きゅうり とうもろこし ぜんちゃ	635	28.8
22	木	むぎごはん		なまあげとはるやさいのたまごとじ◆ しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ こんぶ	こめ むぎ さとう でんぶ ごま あぶら	にんじん たまねぎ アスパラガス きゅうり キャベツ かぶ	563	24.9
23	金	むぎごはん		＜運動会応援献立＞ かつ！カレー○ （てづくりカツ・カレー） こうはくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら マーガリン さとう マヨネーズ（卵不使用） じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが りんご だいこん にんじん	713	28.0
24	土	土曜授業・運動会			運動会応援献立が3回、登場します。見た目が赤色や白色の食べ物も多く使った献立や、「勝つ！（カツ）」と、験を担いだ献立を給食で提供します。運動会練習をたくさんがんばったみなさんを、給食室からも応援しています。運動会当日も朝ごはんをしっかり食べて、力が発揮しましょう！				
26	月	振替休業日							
27	火	セサミパンズ （乳不使用）		セルフフィッシュバーガー （タラフライ） しろいんげんまめのスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン タラ しろいんげんまめ しろはなまめ	セサミパンズ パンこ さとう あぶら	はくさい たまねぎ かぶ にんじん ほうれんそう キャベツ あかピーマン とうもろこし	559	22.7
28	水	むぎごはん		なまあげとぶたにくのみそに ひじきいりいそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ のり ひじき	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん たけのこ たまねぎ しょうが ねぎ ビーマン ほうれんそう キャベツ りょくとうもやし	564	23.8
29	木	スタミナ チャーハン		きびなごのカリカリフライ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ きびなご とりにく	こめ さとう あぶら ワンタン でんぶ じゃがいも げんまいこ	にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな ほうれんそう たまねぎ りょくとうもやし えのきたけ はくさい	548	24.5
30	金	きつねどん （むぎごはん）		しんごぼうとだいずのあまからあげ◆ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ だいず	こめ むぎ さとう でんぶ ごま	たまねぎ ねぎ さやいんげん しいたけ ごぼう キャベツ きゅうり あかし	633	23.1

＜おしらせ＞献立は、天候や納品状況などにより、変更となることがあります。あらかじめご了承ください。
＜児童のみなさんへ＞給食小袋は毎日持ち帰り、きれいなものを持ってきましょう。使った給食着は週末に持ち帰り、洗濯しましょう。