



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1人1日 kcal たんぱく質 g
1月	ワカメご飯	○	いかの南蛮焼き 揚げじゃがいものあんかけ こしね汁	牛乳、わかめごはんの素、 いか、鶏肉、油揚げ、豆腐、 豚肉、みそ	精白米、ごま、サラダ油、 三温糖、じゃが芋、でん 粉、こんにゃく	しょうが、長ねぎ、人参、干しい たけ、たけのこ、枝豆、ごぼう	醤油、酒、米酢、一味唐辛子、みりん、薄 口醤油、だし昆布、だし削り節	784 38.4
2火	【端午の節句給食】 中華ちまき風おこわ	○	豆腐とかまぼこの中華スープ かしわ餅	牛乳、鶏肉、大豆、ぼたて が、いかまぼこ（卵な し）、豆腐、こしあん	精白米、もち米、ごま油、 上白糖、でん粉、上新粉、 白玉粉	人参、たけのこ、干しいたけ、 しょうが、もやし、長ねぎ、小松 菜	鶏がら、酒、塩、オイスターソース、醬 油、黒こしょう、薄口醤油、柏餅の葉	782 29.8
8月	セルフ コロケパン	○	2種類のビーンズサラダ 新玉ねぎと鶏肉のスープ	牛乳、牛肉、鶏肉、ひよこ 豆、うずら豆、鶏肉	ミルクパン、サラダ油、 じゃが芋、薄力粉、パン 粉、三温糖	玉ねぎ、人参、ホールコーン、 きゅうり、しょうが、チンゲン サイ	塩、黒こしょう、中濃ソース、ウスター ソース、トマトケチャップ、赤ワイン、 米酢、からし(粉)、鶏がら、ベイリーフ、 白ワイン、白こしょう	748 28.9
9火	菜飯	○	はがつおの柚香焼き ジャコ入りモヤシの和風サラダ ぬっぺ汁	牛乳、はがつお、ちりめん じゃこ、削り節、油揚げ、 いか	精白米、ごま油、サラダ 油、三温糖、でん粉、ごま、 里芋、こんにゃく	小松菜、ゆず、キャベツ、きゅう り、もやし、ごぼう、大根、人参、 干しいたけ、れんこん	酒、塩、だし昆布、だし削り節、醤油、み りん、純米酢、米酢、黒こしょう、ゆず果 汁	747 37.5
10水	パターライスハッシュドホー ーク	○	パブリカサラダ りんご	牛乳、豚肉、生クリーム	精白米、バター、サラダ 油、上白糖、薄力粉	ホールコーン、にんにく、しよ うが、玉ねぎ、人参、マッシュ ルーム、トマトジュース、赤 ピーマン、黄ピーマン、キャ ベツ、ブロッコリー、りんご	白ワイン、塩、赤ワイン、黒こしょう、 ベイリーフ(粉)、トマトケチャップ、鶏が ら、ローリエ、りんご酢、米酢	781 23.8
11木	白飯	○	のりの佃煮 揚げ出し豆腐のそぼろあん 小松菜のゴマ和え かんぴょうの卵とじ	牛乳、のり、豆腐、鶏肉、鶏 卵	精白米、三温糖、でん粉、 薄力粉、サラダ油、でん 粉、ごま	にんにく、人参、干しいたけ、小 松菜、白菜、もやし、かんぴよ う、にら	醤油、酒、みりん、薄口醤油、だし昆布、 だし削り節、塩	756 26.8
12金	三色丼	○	三平汁 カラマンダリン	牛乳、鶏卵、鶏肉、さけ、豆 腐	精白米、サラダ油、三温 糖、ごま油、じゃが芋	しょうが、人参、小松菜、もや し、大根、長ねぎ、カラマンダリ ン	塩、米酢、みりん、酒、醤油、だし昆布、 だし削り節	754 33.8
15月	キムチチャーハン	○	春雨とザーサイのスープ 開口笑	牛乳、豚肉、豆腐、きな粉、 鶏卵	精白米、米粉、サラダ 油、ごま油、緑豆春雨、薄 力粉、三温糖、ごま	しょうが、人参、長ねぎ、干しい たけ、ピーマン、キムチ、ザーサ イ	鶏がら、オイスターソース、塩、黒こ しょう、醤油、酒、ベーキングパウダー	747 28.9
16火	かやくご飯	○	和風卵焼き 磯和え 塩豚汁	牛乳、油揚げ、大豆、鶏肉、 鶏卵、のり、豚肉、生揚げ	精白米、もち米、三温糖、 サラダ油	人参、ごぼう、たけのこ、干しい たけ、長ねぎ、小松菜、もやし、 キャベツ、大根、えのき	酒、塩、醤油、だし昆布、だし削り節、み りん、薄口醤油、塩	757 35.8
17水	ソース焼きそば	○	四川風スープ キャンディポテト	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐	油、中華麺、ごま油、ごま、 三温糖、水あめ、バター、 サラダ油、さつま芋	人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマ ン、もやし、しょうが、干しいた け、白菜、長ねぎ、チンゲンサ イ、オレンジジュース	塩、黒こしょう、ウスターソース、中濃 ソース、鶏がら、酒、醤油、トウバンジャ ン	760 29.8
18木	白飯	○	むろあじハンバーグ 切り干し大根の炒め煮 かき玉汁	牛乳、鶏肉、ひじき、むろ あじ、豆腐、油揚げ、鶏卵	精白米、上白糖、サラダ 油、でん粉、三温糖	しょうが、玉ねぎ、干しいたけ、 ピーマン、人参、切干し大根、長 ねぎ	酒、塩、醤油、純米酢、トマトケチャッ プ、塩、だし昆布、だし削り節	748 34.4
19金	チキンカレー	○	ツナサラダ メロン	牛乳、鶏肉、大豆、ツナ	精白米、サラダ油、じゃが 芋、バター、薄力粉、上白 糖、ごま	にんにく、しょうが、人参、玉ね ぎ、マッシュルーム、キャベツ、 きゅうり、メロン	赤ワイン、鶏がら、ローリエ、塩、ベイ リーフ、トマトケチャップ、ウスター ソース、中濃ソース、カルダモン、ガラ ムサラ、カレー粉、米酢、醤油、黒こ しょう	792 29.0
22月	ピースご飯	○	さわらのゴマ味噌かけ きんぴら 水菜のすまし汁	牛乳、さわら、みそ、豚肉、 きんぴら、かまぼこ（卵 なし）、生揚げ	精白米、もち米、サラダ 油、三温糖、でん粉、ごま、 こんにゃく、麩	グリーンピース、しょうが、ごほ う、人参、水菜	酒、塩、醤油、みりん、一味唐辛子、だし 昆布、だし削り節、薄口醤油	749 37.8
23火	2種類食べ比べ第2弾 照り焼き丼	○	野菜のしょうが漬け 豆乳味噌汁 キャロットゼリー	牛乳、鶏肉、みそ、豆乳、ア ガー	精白米、三温糖、でん粉、 さつま芋、上白糖	しょうが、大根、人参、きゅう り、長ねぎ、オレンジジュース、 人参ジュース	酒、醤油、塩、みりん、薄口醤油、米酢、 だし昆布、だし削り節	759 32.1
24水	白飯	○	ゆかり入りジャコふりかけ 春巻き 豆モヤシのナムル 豆腐ときのこの中華スープ	牛乳、ちりめんじゃこ、糸 削り節、のり、豚肉、豆腐	精白米、ごま、サラダ油、 春巻きの皮、油、緑豆春 雨、でん粉、ごま油	しょうが、長ねぎ、たけのこ、干 しいたけ、にら、きゅうり、白 菜、大豆もやし、人参、ほんしめ じ、えのき	酒、ゆかり粉、塩、黒こしょう、醤油、 ラー油、鶏がら、薄口醤油	794 26.8
25木	二種類サンド	○	ハンガリアンシチュー コールスローサラダ	牛乳、ハム、チーズ、ペー コン、豚肉	食パン、マヨネーズ（卵 あり）、胚芽食パン、じゃ が芋、薄力粉、バター、上 白糖	玉ねぎ、人参、トマト缶、ピーマ ン、キャベツ、きゅうり、ホール コーン	粒マスタード、赤ワイン、水、鶏がら、 ローリエ、トマトケチャップ、塩、黒こ しょう、中濃ソース、カレー粉、りんご 酢、米酢、からし(粉)、醤油	802 32.6
26金	エビピラフ	○	スパニッシュオムレツ キャベツのスープ ニューサマーオレンジ	牛乳、えび、大豆、ウイン ナー、鶏卵、チーズ、ペー コン	精白米、米粉、バター、 サラダ油、じゃが芋	人参、にんにく、黄ピーマン、赤 ピーマン、玉ねぎ、エリンギ、 しょうが、キャベツ、パセリ、 ニューサマーオレンジ	塩、ガーリックパウダー、白ワイン、黒 こしょう、白こしょう、パブリカ、トマ トケチャップ、鶏がら、ベイリーフ	810 38.3
29月	白飯	○	ぼらフライ 小松菜のゴマ酢和え 田舎汁	牛乳、ぼら、鶏卵、鶏肉、豆 腐、みそ、	精白米、サラダ油、薄力 粉、パン粉、三温糖、ごま、 こんにゃく	小松菜、白菜、もやし、人参、長 ねぎ、ほんしめじ	塩、酒、黒こしょう、中濃ソース、ウス ターソース、米酢、醤油、だし昆布、 だし削り節	774 32.6
30火	きつねうどん	○	ポテトの和風サラダ 抹茶ケーキ	牛乳、豚肉、油揚げ、鶏卵、 牛乳	うどん、三温糖、じゃが 芋、サラダ油、ごま油、ご ま、薄力粉、バター、甘納 豆(あずき)	長ねぎ、小松菜、人参、きゅうり	だし昆布、だし削り節、みりん、塩、醬 油、米酢、黒こしょう、抹茶、ベーキン グパウダー	757 30.9
31水	山菜満載丼	○	めひかりとちくわの風味揚げ キャベツの辛子和え 新玉葱とワカメの味噌汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、めひ かり、ちくわ（卵なし）、 鶏卵、青のり、生揚げ、み そ、わかめ	精白米、三温糖、でん粉、 サラダ油、でん粉、薄力粉	人参、しめじ、たけのこ、わら び、ぜんまい、小松菜、キャ ベツ、玉ねぎ	醤油、みりん、酒、からし(粉)、だし昆 布、だし削り節	752 35.1

※学校行事、食材の都合により献立を変更する場合があります。

## 各地に伝わる端午の節句のお菓子



五月晴れの空に、鯉のぼりが元氣よく泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえは、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。



へこもち  
(北海道)

へこもち  
(青森県)

朴葉巻き  
(長野県)

三角ちまき  
(新潟県)

麦だんご  
(徳島県)

鯉菓子  
(長崎県)

鯉ようかん  
(宮崎県)

あくまき  
(鹿児島県)

