



5月 4日(月)			5月 5日(火)			5月 6日(水)			5月 7日(木)			5月 8日(金)				
みどりの日			こどもの日			振替休日			かぼちゃパン 牛乳 コーンクリームスープ 海藻サラダ いりことナッツのりんかけ			ピースそばろ御飯 牛乳 かきたま汁わかめ 味噌ネーズあえ ヨーグルト				
食 材 名	小学	中学	食 材 名	小学	中学	食 材 名	小学	中学	食 材 名	小学	中学	食 材 名	小学	中学		
									<b>【かぼちゃパン40】</b>			<b>【ピースそばろ御飯】</b>				
									かぼちゃパン	50	70	精米	70	80		
									<b>【牛乳】</b>			清酒(上撰)	1.2	1.5		
									普通牛乳(飲用)	206	206	うすくちしょうゆ	2.5	3		
									<b>【コーンクリームスープ】</b>			牛ひき肉	13	13		
									若鶏肉もも皮つき	10	12	ぶたひき肉	10	13		
									たまねぎ(生)	25	30	しょうが(おろし)	0.3	0.4		
									にんじん(根皮付生)	12	15	乾しいたけ	0.5	0.65		
									じゃがいも(生)	35	45	にんじん(根皮付生)	3	4		
									白いんげん豆ペースト	8.3	10	グリーンピース(生)	8	10		
									エリンギ(生)	8.3	10	こいくちしょうゆ	2.4	3		
									スイートコーン(クリームスタイル缶)	11	13	うすくちしょうゆ	0.4	0.5		
									スイートコーン(ホール・冷凍)	11	13	清酒(純米酒)	0.5	0.7		
									パセリ(生)	1	1.2	車糖(三温糖)	0.6	0.8		
									無塩バター	4.2	5	本直しみりん	0.6	0.8		
									米の粉(上用粉)	5	6	調合油	0.4	0.5		
									普通牛乳(調理用)	25	30	<b>【牛乳】</b>				
									ミックスチーズR	4.2	5	普通牛乳(飲用)	206	206		
									食塩	1	1.2	<b>【かきたま汁わかめ】</b>				
									こしょう(白、粉)	0.05	0.06	鶏卵(全卵生)	22	26		
									安心逸品残ソイヨン	5	6	にんじん(根皮付生)	8	10		
									調合油	1	1.2	えのきたけ(生)	8	10		
									水	50	60	カットわかめ	0.4	0.5		
									<b>【海藻サラダ】</b>			焼きちくわ	8.3	10		
									海藻サラダ	0.83	1	葉ねぎ(生)	5	6		
									キャベツ(生)	32	39	昆布だし	1.2	1.4		
									きゅうり(生)	11	13	かつおだし	1.2	1.4		
									にんじん(根皮付生)	3.3	4	うすくちしょうゆ	4.8	5.8		
									うすくちしょうゆ	1.5	1.8	清酒(純米酒)	2.2	2.6		
									穀物酢	1.5	1.8	じゃがいもでん粉	0.9	1.1		
									車糖(三温糖)	0.83	1	食塩	0.21	0.25		
									ごま油	0.22	0.26	水分	104	125		
									食塩	0.05	0.06	<b>【味噌ネーズあえ】</b>				
									<b>【いりことナッツのりんかけ】</b>			ハム(ボンレス)	5	6		
									いりこ	5	6	キャベツ(生)	30	40		
									いり大豆	6	7	きゅうり(生)	18	20		
									カシューナッツ	5	6	マヨネーズ(卵黄型)	7	9		
									車糖(三温糖)	2.9	3.5	麦みそ	1	1.3		
									本みりん	0.5	0.6	ごま(いり)	1	1.3		
									澱粉(じゃがいも)	0.1	0.12	食塩	0.06	0.08		
									水	0.2	0.24	穀物酢	0.2	0.26		
												<b>【ヨーグルト】</b>				
												ヨーグルト(脱脂加糖)	50	80		
									<b>小学校</b>	エネルギー	たん白質	脂 質	<b>小学校</b>	エネルギー	たん白質	脂 質
										kcal	g	g		kcal	g	g
									かぼちゃパン40	257	6.9	5.6	ピースそばろ御飯	321	9.7	4.5
									牛乳	138	6.8	7.8	牛乳	138	6.8	7.8
									コーンクリームスープ	186	6.4	8.7	かきたま汁わかめ	59	4.4	2.5
									海藻サラダ	16	0.7	0.3	味噌ネーズあえ	71	2.0	5.9
									いりことナッツ	84	6.3	4.1	ヨーグルト	34	2.2	0.1
									計	681	27.1	26.5	計	623	25.1	20.8
											(35%)					(30%)
									<b>中学校</b>	エネルギー	たん白質	脂 質	<b>中学校</b>	エネルギー	たん白質	脂 質
										kcal	g	g		kcal	g	g
									かぼちゃパン40	360	9.7	7.8	ピースそばろ御飯	370	11.0	5.2
									牛乳	138	6.8	7.8	牛乳	138	6.8	7.8
									コーンクリームスープ	226	7.6	10.5	かきたま汁わかめ	70	5.3	2.9
									海藻サラダ	19	0.9	0.4	味噌ネーズあえ	90	2.5	7.6
									いりことナッツ	100	7.6	4.9	ヨーグルト	54	3.4	0.2
									計	843	32.6	31.4	計	722	29.0	23.7
											(34%)					(30%)



5月11日(月)				5月12日(火)				5月13日(水)				5月14日(木)				5月15日(金)							
食パン 牛乳 チリコンカン ツナサラダ (マヨ) いちごジャム				麦ごはん 牛乳 うま煮 いわしのみぞれ煮 カリカリきゅうり				ビビンバ風ご飯 牛乳 豆腐のすまし汁 もやしナムル パイン				米粉パン 牛乳 たらこスパゲティえびなし カシューナッツサラダ (中央小)				麦ごはん 牛乳 じゃがいもの味噌汁わかめ 鮭チーズフライ 大豆のいそ煮小 みかん果汁							
食 材 名				食 材 名				食 材 名				食 材 名				食 材 名							
【食パン】				【麦ごはん】				【ビビンバ風ご飯】				【米粉パン】				【麦ごはん】							
基準パン				水稲穀粒(精白米)				水稲穀粒(精白米)				米粉パン				水稲穀粒(精白米)							
【牛乳】				精麦(マ・ミール)				精麦(マ・ミール)				【牛乳】				精麦(マ・ミール)							
普通牛乳(飲用)				【牛乳】				輸入牛もも脂身つき				普通牛乳(飲用)				【牛乳】							
【チリコンカン】				普通牛乳(飲用)				乾しいたけ				【たらこスパゲティえびなし】				普通牛乳(飲用)							
だいず(国産ゆで)				【うま煮】				ぶなしめじ(生)				スパゲティ(ロング)				【じゃがいもの味噌汁わかめ】							
牛ひき肉				若鶏肉もも皮つき				にんにく(おろし)				ベーコン				じゃがいも(生)							
ぶたひき肉				生揚げ				しょうが(おろし)				たらこ(生)				木綿豆腐							
たまねぎ(生)				さつま揚げ				根深ねぎ(生)				するめいか(生)				たまねぎ(生)							
にんじん(根皮付生)				じゃがいも(生)				車糖(三温糖)				たまねぎ(生)				にんじん(根皮付生)							
じゃがいも(生)				にんじん(根皮付生)				こいくちしょうゆ				にんじん(根皮付生)				油揚げ							
ぶなしめじ(生)				たまねぎ(生)				米みそ(赤色辛)				青ピーマン(生)				葉ねぎ(生)							
パセリ(生)				板こんにやく(精粉)				清酒(上撰)				にんにく(おろし)				カットわかめ							
にんにく(生)				さやいんげん(ゆで)				調合油				無塩バター				かたくちいわし(煮干)							
トマトピューレー缶				乾しいたけ				トウバンジャン				ぶどう酒(白)				麦みそ							
トマトケチャップ				調合油				【牛乳】				うすくちしょうゆ				【鮭チーズフライ】							
マイルドデミグラスソ				車糖(三温糖)				普通牛乳(飲用)				食塩				骨なし鮭チーズフライ							
ウスターソース				こいくちしょうゆ				【豆腐のすまし汁】				こしょう(白、粉)				サーモン磯の香チーズ							
こいくちしょうゆ				うすくちしょうゆ				木綿豆腐				調合油				なたね油							
チリパウダー				本みりん				にんじん(根皮付生)				【カシューナッツサラダ(中央小)】				【大豆のいそ煮小】							
パプリカ(パウダー)				清酒(純米酒)				たまねぎ(生)				カシューナッツ(ハツ割1Kg)				ひじき							
ぶどう酒(赤)				食塩				えのきたけ(生)				ノンドリップツナ				だいず(国産乾)							
調合油				【いわしのみぞれ煮】				根深ねぎ(生)				キャベツ(生)				若鶏肉むね皮つき							
水分				いわしみぞれ煮				昆布だし				きゅうり(生)				焼きちくわ							
【ツナサラダ(マヨ)】				【カリカリきゅうり】				かつおだし				にんじん(根皮付生)				にんじん(根皮付生)							
ノンドリップツナ				きゅうり(生)				うすくちしょうゆ				車糖(三温糖)				油揚げ							
キャベツ(生)				うすくちしょうゆ				清酒(純米酒)				穀物酢				板こんにやく(精粉)							
きゅうり(生)				車糖(三温糖)				食塩				うすくちしょうゆ				さやいんげん(ゆで)							
にんじん(根皮付生)				ごま油				水				調合油				調合油							
エッグケアマヨネーズ				しょうが(生)				【もやしナムル】				こしょう(白、粉)				こいくちしょうゆ							
沖縄の塩				塩昆布				りょくとうもやし								本みりん							
スリーエッチこしょう								にら(生)								車糖(三温糖)							
うすくちしょうゆ								ちりめん								清酒(純米酒)							
【いちごジャム】								車糖(三温糖)								食塩							
いちごジャム(低糖度)								うすくちしょうゆ								ごま(いり)							
								ごま油								【みかん果汁】							
								食塩								みかん果汁(125ml)							
								【パイン】															
								パインフローゼン															
小学校				エネルギー				小学校				エネルギー				小学校							
kcal				たん白質				kcal				kcal				エネルギー							
g				脂 質				g				g				たん白質							
g				g				g				g				g							
食パン				222				麦ごはん				235				米粉パン				182			
牛乳				138				牛乳				138				牛乳				138			
チリコンカン				152				うま煮				176				たらこスパゲティ				248			
ツナサラダ(マヨ)				59				いわしのみぞれ煮				94				カシューナッツ				57			
いちごジャム				20				カリカリきゅうり				14											
計				591				計				657				計				625			
				25.1								25.6				28.3				28.3			
				20.9								20.3				20.9				20.9			
				(32%)								(28%)				(30%)				(30%)			
中学校				エネルギー				中学校				エネルギー				中学校				エネルギー			
kcal				たん白質				kcal				kcal				kcal				たん白質			
g				脂 質				g				g				g				たん白質			
g				g				g				g				g				g			
食パン				311				麦ごはん				351				米粉パン				228			
牛乳				138				牛乳				138				牛乳				138			
チリコンカン				181				うま煮				210				たらこスパゲティ				300			
ツナサラダ(マヨ)				77				いわしのみぞれ煮				118				カシューナッツ				73			
いちごジャム				30				カリカリきゅうり				16											
計				737				計				833				計				739			
				30.0								30.7				33.1				33.1			
				24.9								23.4				24.5				24.5			
				(30%)								(25%)				(30%)				(26%)			

5月19日(火)				5月20日(水)				5月21日(木)				5月22日(金)							
梅じゃこごはん 牛乳 かしわ汁 きびなごのカリカリフライ さらたまサラダささみなし				麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ささみのごまだれあえ				黒糖パン 牛乳 ラビオリスープ トマトオムレツ すいか				麦ごはん 牛乳 チキンカレー じゃこ豆サラダ							
食 材 名		小学	中学	食 材 名		小学	中学	食 材 名		小学	中学	食 材 名		小学	中学				
<b>【梅じゃこごはん】</b>				<b>【麦ごはん】</b>				<b>【黒糖パン】</b>				<b>【麦ごはん】</b>							
水稲穀粒(精白米)	70	90		水稲穀粒(精白米)	60	90		黒糖パン	40	60		水稲穀粒(精白米)	60	90					
精麦(マ・ミール)	7	9		精麦(マ・ミール)	6	9		<b>【牛乳】</b>				精麦(マ・ミール)	6	9					
ねりうめ	3.2	4		<b>【牛乳】</b>				普通牛乳(飲用)	206	206		<b>【牛乳】</b>							
ちりめん	8	9.6		普通牛乳(飲用)	206	206		<b>【ラビオリスープ】</b>				普通牛乳(飲用)	206	206					
ごま(いり)	2	2.4		<b>【麻婆豆腐】</b>				ベーコン	5	6		<b>【チキンカレー】</b>							
本みりん	2.6	3		木綿豆腐	108	130		ラビオリ	21	25		若鶏肉もも皮つき	18	22					
<b>【牛乳】</b>				ぶたひき肉	17	20		じゃがいも(生)	22	25		ぶどう酒(白)	0.8	1					
普通牛乳(飲用)	206	206		だいた(国産ゆで)	8	10		たまねぎ(生)	22	25		たまねぎ(生)	49	59					
<b>【かしわ汁】</b>				しょうが(おろし)	0.3	0.4		スイートコーン(ホル・冷凍)	11	13		にんじん(根皮付生)	17	25					
焼き豆腐	17	20		たまねぎ(生)	29	35		にんじん(根皮付生)	13	15		じゃがいも(生)	46	55					
若鶏肉もも皮つき	15	18		にんじん(根皮付生)	12	17		チンゲンサイ(生)	8	10		中力粉	7.5	9					
さといも(生)	22	26		葉ねぎ(生)	4	5		安心逸品キープイオン	4	5		カレー粉	0.3	0.4					
ごぼう(生)	10	12		にんにく(おろし)	0.3	0.4		うすくちしょうゆ	4	5		カレー粉赤缶	0.8	1					
にんじん(根皮付生)	12	15		ごま油	0.1	0.5		食塩	0.08	0.1		無塩バター	7.5	9					
板こんにゃく(精粉)	15	18		トウバンジャン	0.2	0.3		こしょう(白、粉)	0.02	0.03		トマトケチャップ	5	6					
葉ねぎ(生)	4	5		乾しいたけ	1.1	1.3		水分	100	120		ウスターソース	3.3	4					
いりこ	2.5	3		清酒(上撰)	1	1.2		<b>【トマトオムレツ】</b>				こいくちしょうゆ	5	6					
麦みそ	10	12		本みりん	2.4	2.9		Caオムレツ(トマトミ)	40	60		ミックスチーズR	3.3	4					
水	110	132		車糖(三温糖)	0.5	0.6		<b>【すいか】</b>				普通牛乳(飲用)	12	14					
<b>【きびなごのカリカリフライ】</b>				こいくちしょうゆ	1.4	1.8		すいか	100	100		しょうが(おろし)	0.33	0.4					
きびなごカリカリフラ	30	40		米みそ(赤色辛)	9	11						ガーリックパウダー	0.25	0.3					
なたね油	3	4		米みそ(赤色辛)	1.7	2						食塩	0.25	0.3					
<b>【さらたまサラダささみなし】</b>				じゃがいもでん粉	3	4						調合油	0.25	0.3					
キャベツ(生)	29	35		水分	19	23						<b>【じゃこ豆サラダ】</b>							
ブロッコリー(冷)	10	12		<b>【ささみのごまだれあえ】</b>								大豆	4.2	5					
きゅうり(生)	12	15		とりささ身チャンク	12	14						うすくちしょうゆ	0.25	0.3					
たまねぎ(生)	6.6	8		きゅうり(生)	17	20						ちりめん	3.3	4					
穀物酢	1.7	2		キャベツ(生)	33	40						キャベツ(生)	33	40					
うすくちしょうゆ	1.7	2		にんじん(根皮付生)	5	6						きゅうり(生)	12	15					
車糖(三温糖)	0.51	0.62		ごま(乾)	1.1	1.3						にんじん(根皮付生)	3.3	4					
サラたまドレッシング	2.5	3		純ねり胡麻	1.7	2						穀物酢	1.7	2					
				うすくちしょうゆ	1.7	2						うすくちしょうゆ	1.7	2					
				車糖(三温糖)	0.5	0.6						車糖(三温糖)	1.1	1.3					
				マヨネーズ(卵黄型)	2.2	2.6						ごま油	0.58	0.7					
小学校		エネルギー kcal	たん白質 g	脂 質 g	小学校		エネルギー kcal	たん白質 g	脂 質 g	小学校		エネルギー kcal	たん白質 g	脂 質 g	小学校		エネルギー kcal	たん白質 g	脂 質 g
梅じゃこごはん		309	8.4	2.1	麦ごはん		235	4.1	0.6	黒糖パン		200	5.6	2.8	麦ごはん		235	4.1	0.6
牛乳		138	6.8	7.8	牛乳		138	6.8	7.8	牛乳		138	6.8	7.8	牛乳		138	6.8	7.8
かしわ汁		91	5.4	3.5	麻婆豆腐		190	13.8	8.5	ラビオリスープ		124	4.1	3.7	チキンカレー		224	6.7	10.8
きびなごのカリカリフライ		89	4.0	5.0	ささみのごまだれあえ		60	4.1	3.5	トマトオムレツ		72	2.8	5.2	じゃこ豆サラダ		46	3.4	1.6
さらたまサラダ		23	1.1	0.5						すいか		37	0.6	0.1					
計		650	25.7	18.9 (26%)	計		623	28.8	20.4 (29%)	計		571	19.9	19.6 (31%)	計		643	21.0	20.8 (29%)
中学校		エネルギー kcal	たん白質 g	脂 質 g	中学校		エネルギー kcal	たん白質 g	脂 質 g	中学校		エネルギー kcal	たん白質 g	脂 質 g	中学校		エネルギー kcal	たん白質 g	脂 質 g
梅じゃこごはん		395	10.5	2.6	麦ごはん		351	6.1	1.0	黒糖パン		299	8.3	4.2	麦ごはん		351	6.1	1.0
牛乳		138	6.8	7.8	牛乳		138	6.8	7.8	牛乳		138	6.8	7.8	牛乳		138	6.8	7.8
かしわ汁		110	6.5	4.1	麻婆豆腐		233	16.5	10.6	ラビオリスープ		147	5.2	4.3	チキンカレー		271	8.5	13.2
きびなごのカリカリフライ		118	5.3	6.7	ささみのごまだれあえ		70	4.8	4.0	トマトオムレツ		108	4.1	7.8	じゃこ豆サラダ		54	4.2	1.8
さらたまサラダ		27	1.4	0.6						すいか		37	0.6	0.1					
計		788	30.5	21.8 (25%)	計		792	34.2	23.4 (27%)	計		729	25.0	24.2 (30%)	計		814	25.6	23.8 (26%)

