

《朝ごはんを食べよう!》

毎日朝食を食べる子ほど、学力調査の平均正答率が高く、体力調査の体力合計点が高い傾向があります。朝ごはんを食べることで脳と体が目覚め、一日を元気に過ごすことができます。理想は主食・主菜・副菜がそろった食事ですが、朝食をとる習慣がなかった人は、おにぎりやパン、バナナ、ヨーグルトなど、簡単に用意できるものから始めてみましょう。



Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

5月分の注文について

【予約シート】
4月10日(金)までに学校へ提出してください。
【予約サイト】
食べる日の**7日前**(土・日・祝日を除く)
14:00まで変更ができます。
注文忘れのないようご注意ください。

献立の詳細について

アレルギー食品(28品目)について記載した献立食品調査票は、裏面に記載しています。

給食の材料については、右記二次元コードから献立情報をご覧いただくか、教育委員会にお問い合わせください。



1



- かつおの鍋照り
- きんぴらごぼう
- 焼ききょうざ
- ひじきのふくめ煮
- 抹茶蒸しパン



予約締切日 4月21日(火)

4

みどりの日

5

こどもの日

6

振替休日

7



- ヒレカツ(ソース)
- 小松菜の炒め物
- こんにゃくと油揚げの煮物
- 五目スープ



予約締切日 4月22日(水)

8



- マーボー豆腐
- 春巻き
- 大根餅



予約締切日 4月23日(木)

〈給食の予約について〉

- 学校行事等により給食がない日は予約ができません。
- 給食の実施日は学校・学年によって異なることがありますので、学校からの予定等をご確認ください。
- 一括予約(申し込み)をされている方も月に一度は、中学校給食システム(マークシート予約の方は予約通知書)で申込状況をご確認ください。

〈献立表のマークについて〉

献立表には、給食の内容がわかるようにマークがついています。

- ごはん ※主食を記載
- 汁物 果物など
- スプーン ※普段は箸がつかます。

11



- ハンバーグとマトソース
- 人参の甘煮
- フライドポテト
- 青菜のソテー
- コーンスープ



予約締切日 4月24日(金)

12



- 豚肉と生揚げのカレー煮
- さつまいものレモン煮
- ツナとピーマンのソテー



予約締切日 4月27日(月)

13



- 白身魚フライ(タルタルソース)
- 千切りキャベツ
- チリコンカン
- キャロットラペ
- アスパラ入りスープ



予約締切日 4月28日(火)

14



- 南蛮煮
- あんかけ焼きそば
- たたききゅうり



予約締切日 4月30日(木)

15



- ハヤシライス
- ほうれん草とコーンのソテー
- きのこのマリネ
- デザート(ヨーグルト)



予約締切日 5月1日(金)

18



- さわらの醤油麹焼き
- ポイル野菜
- コロケ
- しゃきしゃきそば
- 味噌汁



予約締切日 5月7日(木)

19



- チキンチキンごぼう
- ブロッコリーの中華和え
- じゃがバター
- 豆腐のスープ



予約締切日 5月8日(金)

20



- 豚キムチ
- 春雨入り野菜ソテー
- 蒸ししゅうまい
- 大根とわかめのスープ



予約締切日 5月11日(月)

21



- かつおカツ
- 野菜炒め
- こぶひら
- かぼちゃのふくめ煮
- 若竹汁



予約締切日 5月12日(火)

22



- 豚肉とキャベツの味噌炒め
- 高野豆腐の揚げ煮
- もやしソテー



予約締切日 5月13日(水)

25



- にしんの竜田揚げ
- スパゲッティソテー
- 肉野菜炒め
- 切干大根のふくめ煮
- なめこ汁



予約締切日 5月14日(木)

26



- チキンアングレス
- ブロッコリーの塩ゆで
- ほうれん草のソテー
- かぶの豆乳煮
- ジュリアンスープ



予約締切日 5月15日(金)

27



- 韓国風肉じゃが
- 白菜の炒めもの
- 木の葉揚げ
- もずくスープ



予約締切日 5月18日(月)

28



- プルコギ
- 大豆と鶏肉のソース和え
- ナムル



予約締切日 5月19日(火)

29



- マカロニグラタン風煮
- 温野菜サラダ(和風ドレッシング)
- チキンナゲット
- 青梗菜のスープ



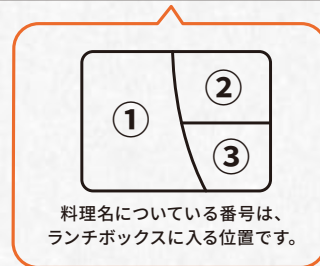
予約締切日 5月20日(水)

〈 献立食品調査表 〉

日付	献立・料理名	アレルギー
1 (金)	①かつおの鍋照り	小麦
	①きんぴらごぼう	
	②焼きぎょうざ	小麦 / 卵 / 乳 / 大豆 / 鶏肉 / 豚肉
	③ひじきのふくめ煮	大豆
	抹茶蒸しパン	小麦
エネルギー 856 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 18.9 g 塩分相当 2.3 g		
7 (木)	①ヒレカツ(ソース)	小麦 / 卵 / 大豆 / 豚肉 / りんご
	②小松菜の炒め物	
	③こんにゃくと油揚げの煮物	大豆
	五目スープ	大豆
エネルギー 714 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 17.1 g 塩分相当 2.4 g		
8 (金)	①マーボー豆腐	大豆 / 豚肉
	②春巻き	小麦 / 大豆 / 豚肉
	③大根餅	小麦
エネルギー 830 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 27.0 g 塩分相当 2.1 g		
11 (月)	①ハンバーグマトソース	大豆 / 鶏肉 / 豚肉
	①人参の甘煮	
	②フライドポテト	
	③青菜のソテー	豚肉
	コーンスープ	
エネルギー 869 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 24.8 g 塩分相当 2.5 g		
12 (火)	①豚肉と生揚げのカレー煮	卵 / 大豆 / 豚肉
	②さつまいものレモン煮	
	③ツナとピーマンのソテー	大豆
エネルギー 823 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 23.4 g 塩分相当 1.7 g		
13 (水)	ソフトフランスパン	小麦 / 乳
	①白身魚フライ(タルタルソース)	小麦 / 大豆
	①千切りキャベツ	
	②チリコンカン	大豆 / 豚肉
	③キャラットラベ	
アスパラ入りスープ	卵 / 乳 / 大豆 / 豚肉 / ゼラチン	
エネルギー 783 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 25.0 g 塩分相当 3.5 g		
14 (木)	①南蛮煮	鶏肉
	②あんかけ焼きそば	小麦 / いか / 大豆
	③たたききゅうり	
エネルギー 743 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 15.3 g 塩分相当 2.3 g		
15 (金)	①ハヤシライス	小麦 / 乳 / 大豆 / 豚肉 / りんご
	②ほうれん草とコーンのソテー	
	③きのこのマリネ	卵 / 乳 / 大豆 / 豚肉 / ゼラチン
	デザート(ヨーグルト)	乳
エネルギー 829 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 22.9 g 塩分相当 2.7 g		
18 (月)	①さわらの醤油麹焼き	
	①ボイル野菜	
	②コロッケ	小麦 / 大豆 / 豚肉
	③しゃきしゃきそば	鶏肉
	味噌汁	
エネルギー 855 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 25.1 g 塩分相当 2.5 g		

日付	献立・料理名	アレルギー
19 (火)	①チキンチキンごぼう	小麦 / 鶏肉
	②ブロッコリーの中華和え	ゴマ
	③じゃがバター	乳
	豆腐のスープ	大豆 / 豚肉
エネルギー 781 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 18.0 g 塩分相当 2.3 g		
20 (水)	①豚キムチ	大豆 / 豚肉
	②春雨入り野菜ソテー	卵 / 乳 / 大豆 / 豚肉 / ゼラチン
	③蒸ししゅうまい	小麦 / 豚肉
	大根とわかめのスープ	
エネルギー 823 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 26.6 g 塩分相当 2.8 g		
21 (木)	①かつおカツ	小麦 / 大豆
	①野菜炒め	豚肉
	②こぶびら	ゴマ
	③かぼちゃのふくめ煮	
	若竹汁	大豆
エネルギー 760 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 17.5 g 塩分相当 2.9 g		
22 (金)	①豚肉とキャベツの味噌炒め	豚肉
	②高野豆腐の揚げ煮	小麦 / 大豆
	③もやしソテー	
エネルギー 769 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 23.6 g 塩分相当 2.1 g		
25 (月)	①にしんの竜田揚げ	小麦
	①スパゲッティソテー	小麦 / 卵 / 乳 / 大豆 / 豚肉 / ゼラチン
	②肉野菜炒め	豚肉
	③切干大根のふくめ煮	大豆
	なめこ汁	大豆
エネルギー 844 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 28.2 g 塩分相当 2.7 g		
26 (火)	①チキンアングレス	小麦 / 鶏肉
	①ブロッコリーの塩ゆで	
	②ほうれん草ソテー	
	③かぶの豆乳煮	大豆
	ジュリアンスープ	卵 / 乳 / 大豆 / 豚肉 / ゼラチン
エネルギー 783 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 20.2 g 塩分相当 2.7 g		
27 (水)	①韓国風肉じゃが	大豆 / 豚肉
	②白菜の炒めもの	大豆
	③木の葉揚げ	さば / 大豆
	もずくのスープ	大豆 / 豚肉
エネルギー 849 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 27.7 g 塩分相当 2.6 g		
28 (木)	①プルコギ	豚肉 / ゴマ
	②大豆と鶏肉のソース和え	小麦 / 大豆 / 鶏肉
	③ナムル	ゴマ
エネルギー 814 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 26.9 g 塩分相当 1.7 g		
29 (金)	①マカロニグラタン風煮	小麦 / 乳 / えび / 鶏肉
	②温野菜サラダ(和風ドレッシング)	
	③チキンナゲット	小麦 / 大豆 / 鶏肉 / 豚肉
	青梗菜のスープ	卵 / 乳 / 大豆 / 豚肉 / ゼラチン
エネルギー 834 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 26.6 g 塩分相当 2.4 g		

- ※ 学校行事や材料などの関係で、献立が変わることがあります。
- ※ 献立の中で「ごはん」と「麦ごはん」については省略しています。
- ※ 全てのおかずを同一の調理場で調理しています。
- ※ コンタミネーション(材料とは異なったものが微量混入すること)の可能性あることをご了承ください。
- ※ 揚げ油については何回か使い回しているため、他の食材の成分が流出している場合がありますのでご了承ください。
- ※ 調味料(しょうゆ、みそ、ごま油及びだしの素など)に使われている材料については表示しておりません。
- ※ 栄養素量については、牛乳を含んだ数値を掲載しています。



表示対象品目

● 特定原材料

小麦、そば、卵、乳、落花生、えび、かに、くるみ

● 特定原材料に準ずるもの

あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、さけ、さば、大豆、鶏肉、豚肉、ももやまいも、りんご、ゼラチン、バナナ、カシューナッツ、ゴマ、アーモンド、マカダミアナッツ

