



 が つ か ひ 5月5日 こどもの日 が つ か ひ 5月5日のこどもの日は、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ための国民の祝日です。端午の節句の日でもあります。家族でちまきやかしわもちを食べてお祝いしましょう。		1 《こどものひこんだて》 《こどもの日献立》 えだまめゆかりごはん 枝豆ゆかりご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 はがつおのてりやき ハガツオの照り焼き こんにやくのおかか煮 わかたけじる 若竹汁 みにたいやき ミニたい焼き エネルギー 711 kcal たんぱくしつ 31.9 g しよくえん 2.6 g	2 ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 ごもくたまごやき 五目玉子焼き くきわかめのびりからいため 茎わかめのびり辛炒め きやべつのみそしる キャベツのみそ汁 エネルギー 696 kcal たんぱくしつ 26.5 g しよくえん 2.5 g	
5 こどものひ こどもの日 	6 ふりかえきゅうじつ 振替休日	7 ちきんかれーらいす チキンカレーライス (むぎごはん) (麦ご飯) (カレールー) ぎゅうにゅう 牛乳 かいそうさらだ 海藻サラダ エネルギー 746 kcal たんぱくしつ 23.2 g しよくえん 2.6 g	8 ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 あげしゅうまい 揚げシュウマイ めんまのちゅうかあえ メンマの中華和え とうふちげすーぶ 豆腐チゲスープ エネルギー 719 kcal たんぱくしつ 25.4 g しよくえん 2.1 g	9 がばおらいす ガバオライス (むぎごはん) (麦ご飯) (がばおらいすのぐ) ぎゅうにゅう 牛乳 だいこんとつなのさらだ 大根とツナのサラダ ぶどうぜりー エネルギー 750 kcal たんぱくしつ 26 g しよくえん 1.6 g
12 こっぺばん コッペパン いちごじゃむ いちごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃのおむれつ かぼちゃのオムレツ まかにさらだ マカロニサラダ こーんすーぶ コーンスープ エネルギー 718 kcal たんぱくしつ 25.9 g しよくえん 3.3 g	13 あおなのたまごとうどん 青菜の卵とじうどん (そふとめん) (ソフトめん) (うどん汁) (うどん汁) ぎゅうにゅう 牛乳 しのだに 信田煮 わふうさらだ 和風サラダ エネルギー 732 kcal たんぱくしつ 27.4 g しよくえん 3.0 g	14 こうやどうふいりおやこどん 高野豆腐入り親子丼 (むぎごはん) (麦ご飯) (おやこどんのぐ) (親子丼の具) ぎゅうにゅう 牛乳 ごまずあえ ごま酢和え エネルギー 708 kcal たんぱくしつ 26.8 g しよくえん 2.0 g	15 ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 そーすつくね ソースつくね きやべつときさみのさらだ キャベツときさみのサラダ いなかじる 田舎汁 エネルギー 706 kcal たんぱくしつ 24 g しよくえん 2.4 g	16 ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 ほねごといわしに 骨ごとイワシ煮 ゆばとこまつなのあえもの ゆばと小松菜の和え物 ぐだくさんじる 具沢山汁 エネルギー 720 kcal たんぱくしつ 30.3 g しよくえん 2.4 g
19 《しよくいくのひ》 《食育の日》 みるくはん ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳 ろーずぼーくころっけ ローズボークコロッケ からふるさらだ カラフルサラダ おにおんすーぶ オニオンスープ  エネルギー 731 kcal たんぱくしつ 24.3 g しよくえん 3.0 g	20 じゃーじゃーめん ジャージャーめん (ちゅうかめん) (中華めん) (じゃーじゃーめんのぐ) (ジャージャーめんの具) ぎゅうにゅう 牛乳 ふるーつあんくにん フルーツ杏仁 エネルギー 771 kcal たんぱくしつ 31.9 g しよくえん 2.8 g	21 むぎごはん 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 かますのしおやき カマスの塩焼き きゅうりのなめたけあえ きゅうりのなめ茸和え とんじる 豚汁 エネルギー 711 kcal たんぱくしつ 29.3 g しよくえん 2.5 g	22 ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 にくだんごのあまずあんかけ 肉団子の甘酢あんかけ のりちーずあえ のりチーズ和え ごもくすーぶ 五目スープ エネルギー 734 kcal たんぱくしつ 23.4 g しよくえん 2.7 g	23 むぎごはん 麦ご飯 なっとう 納豆 ぎゅうにゅう 牛乳 ちくさやき 千草焼き きりぼしだいこんのいために 切干大根の炒め煮 つみれじる つみれ汁 エネルギー 745 kcal たんぱくしつ 28.9 g しよくえん 2.5 g
26 はちみつぱん はちみつパン ぎゅうにゅう 牛乳 ぼーくびーんず ボークビーンズ こまつなのさらだ 小松菜のサラダ よーぐると ヨーグルト エネルギー 743 kcal たんぱくしつ 29.1 g しよくえん 2.5 g	27 しょうゆらーめん 醤油ラーメン (ちゅうかめん) (中華めん) (らーめんすーぶ) (ラーメンスープ) ぎゅうにゅう 牛乳 あげわんたん 揚げワンタン だいこんのすのもの 大根の酢の物 エネルギー 719 kcal たんぱくしつ 28.6 g しよくえん 3.0 g	28 こぎつねごはん こぎつねご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 ひじきのごままよねーずあえ ひじきのごまマヨネーズ和え うちまめのみそしる 打ち豆のみそ汁 かぼちゃのおやき かぼちゃのおやき エネルギー 731 kcal たんぱくしつ 24.5 g しよくえん 2.5 g	29 ちゅうかどん 中華丼 (むぎごはん) (麦ご飯) (ちゅうかどんのぐ) (中華丼の具) ぎゅうにゅう 牛乳 はるさめさらだ 春雨サラダ エネルギー 703 kcal たんぱくしつ 25.9 g しよくえん 2.3 g	30 ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 いかりんぐふらい イカリングフライ ごぼうさらだ ごぼうサラダ あざりのみそしる あざりのみそ汁 エネルギー 757 kcal たんぱくしつ 24.7 g しよくえん 2.5 g

物資の都合により、献立が変更となる場合があります。

栄養価の値は、中学部・高等部の値となります。小学部は、目安として1・2年生が7割、3・4年生が8割、5・6年生が9割程度です。