

※写真はイメージです。予定献立は内容を一部変更する場合があります。
※特定原材料及び特定原材料に準ずるものを使用したり、加工食品の原材料として使用している場合は「●」を表示しています。
※揚げ油を使用しており、同じ油で別の食材を調理しているため、アレルギー物質が揚げ油に溶出もしくは混入している可能性がある場合に「△」と表示しています。

毎日、牛乳(200ml)が付きます。



給食のときはおはしを忘れずに!



スプーンがあると食べやすい日は



を表示します。

2日(月) 鶏肉の一味焼き
じゃがいもの天ぷらチーズ風味
わかめのみそ汁



アレルギー表示表: 卵(△), 乳(●), 小麦(●), 落花生(△), えび(△), そば(△), かに(△)

○エネルギー 878 kcal
○たんぱく質 30.7 g
○脂質 27.3 g

「日本型食生活」のススメ

ごはんを主食としながら、主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった昭和50年代ごろの食生活を「日本型食生活」と言い、栄養バランスに優れているため、おすすめです。
和・洋・中をバランスよく取り入れた食事内容も優れていると国際的に評価が高いです。



かしわもち

新しい芽が出るまで古い葉が落ちないかしわの木のように親から子へ、孫へと命がつながることを願って
5月5日の端午の節句の日(子どもの日)に食べます。



中学生アイデア料理
6日(金) ★肉豆腐
かしわもち
ツナキャベツ
たけのこのおかか煮



アレルギー表示表: 卵(△), 乳(●), 小麦(●), 落花生(△), えび(△), そば(△), かに(△)

○エネルギー 862 kcal
○たんぱく質 32.3 g
○脂質 18.6 g

9日(月) つけカレーうどん
豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ



アレルギー表示表: 卵(△), 乳(●), 小麦(●), 落花生(△), えび(△), そば(△), かに(△)

○エネルギー 868 kcal
○たんぱく質 27.7 g
○脂質 24.2 g

10日(火) プルコギ
長崎天ぷら
クッパ



アレルギー表示表: 卵(△), 乳(●), 小麦(●), 落花生(△), えび(△), そば(△), かに(△)

○エネルギー 858 kcal
○たんぱく質 29.0 g
○脂質 24.2 g

11日(水) 鶏肉の照り焼き
小松菜と豚肉の甘辛炒め煮
かき揚げ
ツナピーマン



アレルギー表示表: 卵(△), 乳(●), 小麦(●), 落花生(△), えび(△), そば(△), かに(△)

○エネルギー 852 kcal
○たんぱく質 31.3 g
○脂質 26.3 g

12日(木) 厚揚げとキャベツみそ炒め
わかさぎのフリッター
若竹汁
ふりかけ



アレルギー表示表: 卵(△), 乳(●), 小麦(●), 落花生(△), えび(△), そば(△), かに(△)

○エネルギー 797 kcal
○たんぱく質 28.9 g
○脂質 22.5 g

13日(金) 肉団子のケチャップあんかけ
高野豆腐の卵とじ
春雨の甘酢煮
ひじき入りポテトサラダ



アレルギー表示表: 卵(△), 乳(●), 小麦(●), 落花生(△), えび(△), そば(△), かに(△)

○エネルギー 839 kcal
○たんぱく質 27.7 g
○脂質 22.2 g

16日(月) ポークカレーライス
ミンチカツ
キャベツのソテー



アレルギー表示表: 卵(△), 乳(●), 小麦(●), 落花生(△), えび(△), そば(△), かに(△)

○エネルギー 885 kcal
○たんぱく質 27.0 g
○脂質 26.5 g

17日(火) 油淋鶏
千切りイリチー
みそワナン



アレルギー表示表: 卵(△), 乳(●), 小麦(●), 落花生(△), えび(△), そば(△), かに(△)

○エネルギー 844 kcal
○たんぱく質 30.9 g
○脂質 24.9 g

18日(水) さばの塩焼き
じゃがいものいそ煮
三色おひたし
きゅうりの甘酢煮
フルーツゼリー



アレルギー表示表: 卵(△), 乳(●), 小麦(●), 落花生(△), えび(△), そば(△), かに(△)

○エネルギー 844 kcal
○たんぱく質 33.1 g
○脂質 20.8 g

19日(木) 鶏肉とキャベツのガーリック炒め
オムレツのトマトソース
押し麦入り豆乳
クリームスープ



アレルギー表示表: 卵(△), 乳(●), 小麦(●), 落花生(△), えび(△), そば(△), かに(△)

○エネルギー 833 kcal
○たんぱく質 33.2 g
○脂質 32.0 g

20日(金) 赤魚の野菜あんかけ
きんぴらごぼう
もやしのからしあえ
にんじんしりしり



アレルギー表示表: 卵(△), 乳(●), 小麦(●), 落花生(△), えび(△), そば(△), かに(△)

○エネルギー 780 kcal
○たんぱく質 29.9 g
○脂質 20.5 g

23日(月) マカロニグラタン
かれいフライ
ポトフ



アレルギー表示表: 卵(△), 乳(●), 小麦(●), 落花生(△), えび(△), そば(△), かに(△)

○エネルギー 856 kcal
○たんぱく質 29.2 g
○脂質 24.5 g

24日(火) ポテトとハニーマスタードチキン
カレーソテー
グリーンポタージュ



アレルギー表示表: 卵(△), 乳(●), 小麦(●), 落花生(△), えび(△), そば(△), かに(△)

○エネルギー 829 kcal
○たんぱく質 35.0 g
○脂質 31.0 g

25日(水) デミグラスソースハンバーグ
アイリッシュポテト
★きゅうりとポークの香味だれのいためもの
小松菜のオイスター炒め



アレルギー表示表: 卵(△), 乳(●), 小麦(●), 落花生(△), えび(△), そば(△), かに(△)

○エネルギー 787 kcal
○たんぱく質 27.7 g
○脂質 21.8 g

26日(木) ホイコーロー
揚げシューマイ
中華コンスープ



アレルギー表示表: 卵(△), 乳(●), 小麦(●), 落花生(△), えび(△), そば(△), かに(△)

○エネルギー 824 kcal
○たんぱく質 32.6 g
○脂質 24.3 g

27日(金) 白身魚フライ(ソース添え)
炒めフォー
豆腐サラダ
フルーツコンポート



アレルギー表示表: 卵(△), 乳(●), 小麦(●), 落花生(△), えび(△), そば(△), かに(△)

○エネルギー 860 kcal
○たんぱく質 28.9 g
○脂質 22.5 g

30日(月) カレー豆腐
焼きギョーザ
★とりだんご入りかき玉汁



アレルギー表示表: 卵(△), 乳(●), 小麦(●), 落花生(△), えび(△), そば(△), かに(△)

○エネルギー 815 kcal
○たんぱく質 30.4 g
○脂質 23.0 g

31日(火) 豚肉のマスタード焼き
ちんげん菜のソテー
五目汁



アレルギー表示表: 卵(△), 乳(●), 小麦(●), 落花生(△), えび(△), そば(△), かに(△)

○エネルギー 812 kcal
○たんぱく質 31.5 g
○脂質 26.5 g

○予約の前に支払いが必要です。
※コンビニエンスストア又は給食予約システムからクレジットカードでお支払いください。

○予約は1か月単位です。
※パソコン・携帯電話での予約の締め切りは前月20日です。
※マークシートでの予約の締め切りは前月10日です。

○「ずっと予約」クレジット自動支払いを利用すると、予約忘れの心配がなくなるため便利です。

中学生アイデア料理

6日(金)肉豆腐

京都の郷土料理です。にんじんや白ねぎで彩りが良くなるように考えました。庭代台中学校3年生のアイデア料理です。

25日(水)きゅうりとポークの香味だれのいためもの
さっぱりとしていて夏でもご飯がすすむようにと考えました。福泉南中学校2年生のアイデア料理です。

30日(月)とりだんご入りかき玉汁
みんなの好きな鶏団子をかきたま汁に入れました。鳳中学校2年生のアイデア料理です。