



日曜	献立名	小学生 エネルギー kcal たんぱく質 g	中学生 エネルギー kcal たんぱく質 g	【】内は調味料です					
				主食	汁物	主菜	副菜	デザート他	
1	ごはん、牛乳、ビーフン中華スープ、ぎょうざ(1人2個)、チンジャオロースー	596 kcal 1.8 g	732 kcal 2.4 g	この米	ビーフン(米)、なると(すけそうだら、いとよくだい、たちうお、とうもろこし、タピオカ、じゃがいも)、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、【酒、とうもろこし、糖類、大豆、ぶた肉、とり肉、かつお、ほっけ、すけそうだら、じゃがいも、さつまいも、タピオカ、たまねぎ、にんにく、ごま、トマト、	キャベツ、たまねぎ、にら、ぶた肉、とり肉、小麦、大豆、タピオカ、とうもろこし、キャッサバ、米、香辛料	ぶた肉、にんにく、しょうが、ごま油、大豆もやし、たけのこ、ピーマン(緑、黄、赤、橙)、たまねぎ、きくらげ、【牡蠣、しょうゆ、糖類、ほたて、かつお、まぐろ、しょうが、にんにく、とり肉、ほっけ、すけそうだら、とうもろこし、米、みそ、ごま】、じゃがいもでんぶ		
2	<こどもの日給食> わかめごはん、牛乳、花なるとのすまし汁、かつおカツ、豚肉と大根の黒砂糖煮、かしわもち(つぶあん)西の杜小以外	662 kcal 2.4 g	800 kcal 2.9 g	この米	わかめ、花なると(たら、酢酸でんぶ、タピオカ、糖類)、わかめ、豆腐、とうもろこしでんぶ、はくさい、こまつな、しいたけ、【いわし、糖類、とうもろこし、かつお、酵母、タピオカ、酒、糖類、こんぶ、みりん、しょうゆ】	かつお、たまねぎ、しょうが、小麦、大豆、とうもろこし、キャッサバ、米、白絞油	ぶた肉、だいこん、にんじん、こんにやく、えだまめ、【酒、黒砂糖、しょうゆ】	つぶあん、上新粉、糖類、もち粉	
7	ごはん、牛乳、大コーンスープ、豆腐ハンバーグ、じゃがいものミートソース、かしわもち(つぶあん)西の杜小のみ	622 kcal 2.1 g	797 kcal 2.7 g	この米	ベーコン(ぶた肉)、にんじん、だいこん、とうもろこし、こまつな、【とり肉、じゃがいも、とうもろこし、糖類、さつまいも、小麦、大豆、タピオカ】米サラダ油	ぶたひき肉、米サラダ油、大豆、たまねぎ、じゃがいも、マッシュルーム、ピーマン(緑、黄、赤、橙)、【赤ワイン、酢、トマト、ブルー、たまねぎ、にんじん、糖類、とうもろこし、オリーブ、とり肉、くらだい、まぐろ、さわら、とうもろこし、ヤシ、パーム、セロリ、クローブ、ナツメグ、タピオカ、なたね、ひまわり、綿実、酵母、さつまいも、ほっけ、すけそうだら、乳、カラメル】、チーズ		つぶあん、上新粉、糖類、もち粉	
8	<学習ふり返し給食 小4国語「白いぼうし」> 減量ごはん、牛乳、米粉ひつみ汁、たけのこの信田煮、鉄腕きんぴら、あまなつ	632 kcal 2.1 g	793 kcal 2.5 g	この米	米粉めん(米、じゃがいも)、とり肉、わらび、はくさい、こまつな、ねぎ、しめじ、【酒、しょうゆ、糖類、かつお、いわし、さば、むろあじ、みりん、こんぶ、しいたけ、とうもろこし】	とり肉、油あげ、たけのこ、ぶた肉、糖類、しょうゆ、香辛料	さつまあげ(いとよくだい、すけそうだら、じゃがいも、糖類)、米油、にんじん、ごぼう、れんこん、こんにやく、ひじき、えだまめ【酒、糖類、みりん、しょうゆ】		あまなつ
9	ごはん、牛乳、キャベツのみそ汁、トンカツ、すき昆布の煮物	562 kcal 1.9 g	710 kcal 2.3 g	この米	小麦(小麦)、豆腐、とうもろこしでんぶ、もやし、キャベツ、こまつな、【いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、みそ】	ぶた肉、小麦、大豆、たまご、キャッサバ、菜種、パーム、米白絞油	すきこんぶ、さつまあげ(いとよくだい、すけそうだら、じゃがいも、糖類)、たまねぎ、れんこん、こんにやく、さやいんげん、にんじん、米サラダ油、【糖類、しょうゆ、酒、みりん、いわし、かつお、しいたけ、こんぶ、とうもろこし】		
10	ごはん、牛乳、みそワンタンスープ、シュウマイ(1人2個)、中華春雨サラダ	590 kcal 1.8 g	756 kcal 2.2 g	この米	ワンタン(小麦)、ぶた肉、なると(すけそうだら、いとよくだい、たちうお、とうもろこし、タピオカ、じゃがいも)、だいこん、こまつな、しいたけ、にんじん、【とうもろこし、糖類、大豆、ぶた肉、とり肉、かつお、ほっけ、すけそうだら、じゃがいも、さつまいも、タピオカ、たまねぎ、にんにく、ごま、トマト、こしょう、みそ、酒】	とり肉、ぶた肉、たまねぎ、パン粉、糖類、小麦	キャベツ、もやし、とうもろこし、春雨、ピーマン(緑、黄、赤、橙)、ごま、【糖類、酢、こんぶ、しょうゆ、ごま油】		
13	ごはん、牛乳、豆腐のすまし汁、鮭の南部焼き、とり肉と大豆のみそ煮	568 kcal 1.3 g	728 kcal 1.6 g	この米	とうふ、とうもろこしでんぶ、かまぼこ(すけそうだら、じゃがいも、タピオカ)、はくさい、ねぎ、えのきたけ、(じゃがいも、とうもろこし)【いわし、かつお、酵母、タピオカ、糖類、こんぶ、酒類、みりん、しょうゆ】	さけ、しょうゆ、糖類、酒、ごま	とり肉、しょうが、ごぼう、にんじん、こんにやく、たけのこ、さやいんげん、大豆、【しょうゆ、みそ、糖類、みりん、酒、いわし、かつお、酵母、タピオカ、しょうゆ、さば、ぶどう、酒】		
14	ごはん、牛乳、玉ねぎのみそ汁、紫あ波せポテトコロッケ、納豆あえ	621 kcal 2 g	782 kcal 2.4 g	この米	たまねぎ、にんじん、もやし、油あげ、しめじ、ねぎ【いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、みそ】	じゃがいも、たまねぎ、糖類、こしょう、小麦、米白絞油	なつとう、チーズ、食物繊維、こまつな、はくさい、もやし、【しょうゆ、糖類、かつお、さば、ぶどう、いわし】		
15	ごはん、牛乳、紫あ波せみそ汁、たまごやき、じゃがいものそぼろ煮、おかかふりかけ	616 kcal 2.4 g	780 kcal 2.9 g	この米	油あげ、はくさい、切干大根、えのきたけ、こまつな、ねぎ、【いわし、かつお、酵母、タピオカ、町産みそ】	たまご、糖類、みりん、酢、しょうゆ、かつお、こんぶ、リン酸ナトリウムでんぶ	とりひき肉、しょうが、米サラダ油、にんじん、こんにやく、たまねぎ、じゃがいも、えだまめ、【糖類、みりん、しょうゆ、いわし、かつお、酵母、タピオカ、酒】、じゃがいもでんぶ	糖類、かつお、とうもろこしでんぶ、のり	
16	<学習ふり返し給食 小学外国語 中学英語「アルファベット」> ごはん、牛乳、アルファベットスープ、メンチカツ、ポークビーンズ	647 kcal 2.1 g	813 kcal 2.3 g	この米	マカロニ(小麦)、ウィンナー(ぶた肉、香辛料)、だいこん、キャベツ、ほうれんそう、アスパラガス、【白ワイン、とり肉、じゃがいも、とうもろこし、糖類、さつまいも、小麦、大豆、タピオカ、香辛料、しょうゆ】	大豆、ぶた肉、たまねぎ、パン粉、糖類、トマト、しょうゆ、こむぎ、大豆、キャッサバ、とうもろこし、米白絞油	ぶた肉、にんにく、手羽、金時豆、大豆、たまねぎ、にんじん、ピーマン(緑、黄、赤、橙)、マッシュルーム、【トマト、糖類、酢、にんじん、ブルー、たまねぎ、とり肉、じゃがいも、とうもろこし、さつまいも、小麦、大豆、タピオカ、オリーブ、とり肉、くらだい、まぐろ、さわら、とうもろこし、香辛料、赤ワイン】		
17	<食育の日・よくかわ給食> ごはん、牛乳、豆腐団子の中華スープ、春巻き、大豆もやしのナムル	699 kcal 2.3 g	860 kcal 2.8 g	この米	豆腐団子(とり肉、豆腐、たまねぎ、ぶた肉、大豆、小麦、香辛料)、なると(すけそうだら、いとよくだい、たちうお、とうもろこし、タピオカ、じゃがいも)、にんじん、はくさい、マロニー(じゃがいも、とうもろこし)、にら、【とうもろこし、糖類、大豆、ぶた肉、とり肉、かつお、ほっけ、すけそうだら、じゃがいも、さつまいも、タピオカ、たまねぎ、にんにく、ごま、トマト、こしょう、しょうゆ、酒】	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、たけのこ、ごま、小麦、とり肉、春雨、しょうゆ、糖類、パーム、とうもろこし、キャッサバ、米白絞油	大豆もやし、だいこん、きゅうり、ピーマン(緑、黄、赤、橙)、ごま、にんにく、【糖類、酢、こんぶ、しょうゆ】		
20	ごはん、牛乳、ダブル発酵鶏汁、あじの生姜醤油焼き、梅マヨネーズあえ	620 kcal 1.5 g	806 kcal 1.9 g	この米	とり肉、ごぼう、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、絹厚揚げ、とうもろこしでんぶ、ねぎ、【塩麹、いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、みそ】	あじ、しょうゆ、糖類、酒、しょうが	きゅうり、れんこん、ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし、【なたね、大豆、酢、糖類、香辛料、とうもろこし、梅肉、かつお、しょうゆ、こんぶ、小麦、赤だいこん】		
21	<学習ふり返し給食 中1理科「植物の特徴と分類」> ごはん、牛乳、山菜入りなめこ汁、ささみフライ、大根とひき肉の煮物	585 kcal 1.7 g	739 kcal 2.1 g	この米	わらび、なめこ、たけのこ、油あげ、豆腐、とうもろこしでんぶ、こまつな、ねぎ、【いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、みそ】	ささみ、じゃがいも、米粉、香辛料、とうもろこし、キャッサバ、大豆、米白絞油	ぶたひき肉、にんじん、だいこん、こんにやく、えだまめ、【糖類、みりん、しょうゆ、いわし、かつお、しいたけ、こんぶ、とうもろこし、酒】、じゃがいもでんぶ		
22	ごはん、牛乳、春野菜入りチキンカレー、ほうれん草オムレツ、海藻サラダ	668 kcal 2.3 g	848 kcal 2.8 g	この米	とり肉、しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、アスパラガス、【なたね、小麦、パーム、糖類、カレー粉、とうもろこし、りんご、クミン、コリアンダー、ターメリック、パプリカ、唐辛子、トマト、酢、香辛料、赤ワイン】、米サラダ油	たまご、大豆、ほうれん草、さつまいも、とうもろこし	くきわかめ、わかめ、白とさか、こんぶ、赤とさか、だいこん、ブロッコリー、きゅうり、3色サラダこんにやく【糖類、こんにやく、パプリカ色素、カロテン色素】、【しょうゆ、糖類、酢、かつお、さば、ほたて、青じそ、オレンジ】		
23	ごはん、牛乳、茎わかめと寒天のスープ、肉団子(1人2個)、たけのこのオイスターソース炒め、オレンジ	639 kcal 3.3 g	796 kcal 3.9 g	この米	くきわかめ、にんじん、大豆もやし、チンゲンサイ、寒天、【とり肉、とうもろこし、糖類、大豆、ぶた肉、かつお、ほっけ、すけそうだら、じゃがいも、さつまいも、タピオカ、たまねぎ、にんにく、ごま、トマト、しょうゆ、酒、こしょう】	とり肉、たまねぎ、小麦、乳、大豆、糖類、とうもろこし、しょうゆ、じゃがいも、酢	とり肉、にんにく、しょうが、ごま油、たまねぎ、たけのこ、ピーマン(緑、黄、赤、橙)、しいたけ、【糖類、牡蠣、あさり、とうもろこし、いわし、しょうゆ】、じゃがいもでんぶ	オレンジ	
24	コッペパン、牛乳、かぼちゃのポタージュ、チキンジンジャーソーテー、野菜サラダ	679 kcal 3.2 g	813 kcal 4 g	小麦、糖類、ショートニング、乳、酵母	ベーコン(ぶた肉、香辛料)、バター、たまねぎ、かぼちゃ、【パーム、とり肉、じゃがいも、とうもろこし、糖類、さつまいも、小麦、大豆、タピオカ、乳、香辛料】牛乳、生クリーム	とり肉、しょうが、酒、みりん、しょうゆ	ブロッコリー、にんじん、キャベツ、とうもろこし、こんにやく、【菜種油、酢、糖類、大豆、しょうゆ、にんにく、たまねぎ、赤ピーマン、しいたけ、ぶた肉、とうもろこし】		
27	ごはん、牛乳、スタミナ汁、ハムステーキ、こんにやくサラダ	643 kcal 1.9 g	853 kcal 2.3 g	この米	ぶた肉、にんにく、しょうが、にんじん、ごぼう、だいこん、しめじ、焼き豆腐(大豆、とうもろこし、タピオカ、じゃがいも)、ねぎ【みそ、ぶた肉、糖類、ごま、にんにく、しょうが、さば、小麦】	とり肉、ぶた肉、タピオカ、じゃがいも、糖類、香辛料	キャベツ、ピーマン(緑、黄、赤、橙)、もやし、ブロッコリー、こんにやく、【糖類、酢、こんぶ、しょうゆ、ごま油】		
28	<減塩適塩の日給食> ごはん、牛乳、干切り野菜のすまし汁、白身魚フライ、大豆の磯煮	590 kcal 1.7 g	737 kcal 2.1 g	この米	かまぼこ(すけそうだら、いとより、ぐち、まぐろ、糖類、とうもろこし、タピオカ、トマト)、油あげ、ごぼう、だいこん、生しいたけ、ねぎ、【いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、みりん、しょうゆ】	ホキ、小麦、とうもろこし、大豆、米白絞油	ひじき、とり肉、にんじん、たまねぎ、こんにやく、大豆、さやいんげん、米サラダ油、【しょうゆ、糖類、みりん、酒、いわし、かつお、しいたけ、こんぶ、とうもろこし】		
29	ごはん、牛乳、ミートボールのトマトスープ、チキンチーズ焼き、いろどりサラダ、ミニ洋梨ゼリー	591 kcal 2.1 g	741 kcal 2.4 g	この米	肉団子(とり肉、ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、大豆、糖類)、にんじん、たまねぎ、白かぶ、マッシュルーム、トマト、パセリ、【とり肉、じゃがいも、とうもろこし、糖類、さつまいも、小麦、大豆、タピオカ、とり肉、トマト、酢、たまねぎ】	とり肉、小麦、チーズ、大豆、赤ピーマン、パセリ	キャベツ、きゅうり、カリフラワー、とうもろこし、3色サラダこんにやく【糖類、こんにやく、パプリカ色素、カロチン色素】【酢、塩、たまねぎ、香辛料、にんにく、レモン、ライム、ゆず】	糖類、洋梨	
30	ごはん、牛乳、さつまいものみそ汁、ちくわの磯辺天ぷら、酢炒り野菜	616 kcal 2.2 g	772 kcal 2.3 g	この米	絹厚揚げ、とうもろこしでんぶ、さつまいも、しめじ、たまねぎ、ねぎ、【かつお、いわし、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、みそ】	ちくわ(すけそうだら、食物繊維、じゃがいもでんぶ、糖類、大豆、いわし)、小麦、なたね、大豆油、あおさ、タピオカでんぶ	ぶた肉、にんじん、だいこん、切干大根、たけのこ、大豆、ごま油、【酒、糖類、酢、小麦、こんぶ、酵母、しょうゆ、みりん】		
31	<学習ふり返し給食 小3理科「どれくらい育ったかな」> ごはん、牛乳、根と茎を食べる野菜のみそ汁、さばみそ煮、葉と花を食べる野菜のごまあ	586 kcal 2.2 g	780 kcal 2.8 g	この米	だいこん、にんじん、小麦(小麦)、れんこん、ねぎ、【いわし、かつお、酵母、タピオカ、みそ】	さば、みそ、糖類、米、とうもろこし、じゃがいも	ブロッコリー、キャベツ、もやし、3色サラダこんにやく【糖類、こんにやく、パプリカ色素、カロチン色素】、ごま、【糖類、かつお、さば、ぶどう、いわし、しょうゆ】		

【おうちの方へお知らせ】 学校給食費第1期納期限について
納期限は、5月31日(金)です。口座振替をご利用の方は5月27日(月)が振替日となりますので、残高の確認をお願いします。 ※今年度の学校給食費の納入通知は、5月中旬に学校を通じてお送りします。

* 献立表の食品名は、基本的に含有量が2%以上のものを表示しています。
* 太字の食品は紫波町産の予定です。 * 献立は都合により変更することがあります。
* 減量ご飯: 汁物やおかずの栄養価に応じてエネルギー量を調節するため、ご飯の量を減らしています。