2024ねん5がつ きゅうしょくこんだてひょう いがっこ給食センター元気

月	火	水	木	金
しょっき みどり：おおきなおわん・ごはん・うどん、ラーメン みどり：おおきなおさら・パン・カレーライス、チャーハン オレンジ：ちいさなおわん・みそしる、スープ・にもの、サラダ オレンジ：ちいさなおさら・フライ、からあげ、やきざかな・あえもの、サラダ、くだもの	**ひづけ** その日のメニュー （もりつけ図）	**1** 牛乳 そえ野菜 ケチャップソース ハンバーグ コッペパン 野菜スープ	**2 端午の節句こんだて** 牛乳 ちまき きざみのり 端午寿司 けんちん汁	 5/5 端午の節句（菖蒲の節句） ちまき かしわもち
	エネルギー kcal / たんぱくしつ g / ししつ g あか：血や肉、骨になる食品 き：熱や力のもとになる食品 みどり：からだの調子をととのえる食品	エネルギー 565 kcal / たんぱくしつ 27.1 g / ししつ 22.4 g あか：ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ とりにく き：コッペパン パンこ あぶら みどり：たまねぎ キャベツ にんじん	エネルギー 565 kcal / たんぱくしつ 18.8 g / ししつ 13.1 g あか：ぎゅうにゅう こうやどうふ のり あぶらあげ とうふ き：こめ さとう ちまき みどり：ほししいたけ にんじん たけのこ ごぼう だいこん ねぎ	
https://school.iga.ed.jp/lunch/elementary/ 伊賀市教育委員会のホームページにて、献立表を公開しています。「献立詳細」をみると、それぞれの料理に使う材料がわかります。ご活用ください。	**7** 牛乳 フレンチサラダ いかの揚げ煮 麦ごはん こんにゃくの炒めもの	**8** 牛乳 みかんゼリー 粉ふき芋 コッペパン チリコンカン	**9 ☺いがスマイル給食☺** 牛乳 （肉・ナムル・みそ） ごはんにのせよう ビビンバの具 ビビンバ 卵ともずくのスープ	**10** 牛乳 にんじんともやしのごま和え わかさぎのスパイス揚げ 麦ごはん 五目豆
	エネルギー 589 kcal / たんぱくしつ 24.6 g / ししつ 16.1 g あか：ぎゅうにゅう いか ぶたにく き：こめ おおむぎ でんぷん あぶら さとう こんにゃく ごま みどり：キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ しょうが たけのこ	エネルギー 609 kcal / たんぱくしつ 27.6 g / ししつ 18.1 g あか：ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず こなかんてん き：コッペパン あぶら じゃがいも さとう みどり：にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマトみずに マッシュルーム ピーマン みかんジュース	エネルギー 609 kcal / たんぱくしつ 24.8 g / ししつ 20.0 g あか：ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ もずく けいらん き：こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま みどり：にんにく しいたけ にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ ねぎ	エネルギー 602 kcal / たんぱくしつ 25.2 g / ししつ 16.7 g あか：ぎゅうにゅう わかさぎ とりにく だいず こんぶ き：こめ おおむぎ でんぷん あぶら ごま さとう こんにゃく みどり：にんじん もやし ほししいたけ ごぼう
13 牛乳 ゆかり和え 鰆の山椒焼き 麦ごはん じゃがいものうま煮	**14** 牛乳 もやしとツナの和えもの 春の鶏そぼろごはん 玉ねぎのみそ汁	**15** 牛乳 スナップえんどうとキャベツのそえ野菜 メルルーサのフライ オーロラソース 黒糖パン マカロニスープ	**16** 牛乳 キャベツと小松菜のごま和え 手巻きのり ひきわり大豆みそ 白ごはん 筑前煮	**17** 牛乳 ビーンズサラダ ごはんにかけて たべよう！ キーマカレーライス
エネルギー 593 kcal / たんぱくしつ 25.0 g / ししつ 15.5 g あか：ぎゅうにゅう さわら ぶたにく き：こめ おおむぎ ごま あぶら じゃがいも こんにゃく さとう みどり：キャベツ きゅうり ほししいたけ にんじん たまねぎ	エネルギー 616 kcal / たんぱくしつ 25.8 g / ししつ 18.3 g あか：ぎゅうにゅう とりにく ツナ あぶらあげ みそ き：こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも みどり：しょうが たけのこ さやえんどう キャベツ にんじん もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	エネルギー 655 kcal / たんぱくしつ 29.6 g / ししつ 24.0 g あか：ぎゅうにゅう メルルーサ ぶたにく き：こくとうパン こむぎこ でんぷん あぶら パンこ ノンエッグマヨネーズ さとう マカロニ みどり：スナップえんどう キャベツ にんじん たまねぎ	エネルギー 598 kcal / たんぱくしつ 22.2 g / ししつ 18.1 g あか：ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ のり とりにく き：こめ さとう ごま あぶら こんにゃく みどり：キャベツ こまつな しょうが ごぼう にんじん たけのこ	エネルギー 663 kcal / たんぱくしつ 20.6 g / ししつ 22.6 g あか：ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム だいず き：こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう みどり：にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマトみずに キャベツ
20 牛乳 ほうれんそうの信田和え 鮭の西京焼き 麦ごはん 若竹汁	**21** 牛乳 大豆のかりんとう 麦ごはん 豚キムチ	**22** 牛乳 コールスロー チキンの菜の花オイル焼き ミルクパン ポテトスープ	**23** 牛乳 ほうれんそうの磯辺和え 鯖のごま焼き えんどうごはん えのきのみそ汁	**24** 牛乳 ごま酢和え 昆布の佃煮 麦ごはん 厚揚げのピリ辛炒め
エネルギー 564 kcal / たんぱくしつ 30.0 g / ししつ 15.0 g あか：ぎゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ かつおぶし とうふ わかめ き：こめ おおむぎ さとう みどり：ほうれんそう キャベツ たけのこ えのきたけ	エネルギー 640 kcal / たんぱくしつ 25.1 g / ししつ 18.8 g あか：ぎゅうにゅう ぶたにく だいず き：こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら くろざとう みどり：にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ キムチ	エネルギー 578 kcal / たんぱくしつ 24.7 g / ししつ 23.5 g あか：ぎゅうにゅう とりにく ベーコン き：ミルクパン ノンエッグマヨネーズ パンこ あぶら なのはなあぶら さとう じゃがいも みどり：キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ パセリ	エネルギー 567 kcal / たんぱくしつ 25.6 g / ししつ 18.7 g あか：ぎゅうにゅう さば のり あぶらあげ みそ き：こめ ごま みどり：みえんどう ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	エネルギー 608 kcal / たんぱくしつ 21.6 g / ししつ 18.1 g あか：ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ こんぶ き：こめ おおむぎ あぶら さとう こんにゃく ごまあぶら ごま みどり：しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし
27 牛乳 いり卵 チキンライス ポテトサラダ	**28** 牛乳 キャベツときゅうりの浅漬け 揚げ鰹のあまみそがらめ 麦ごはん 沢煮椀	**29 ☺いがスマイル給食☺** 牛乳 アスパラの和風スパゲティ ミニ伊賀抹茶トースト ミニトマト(2こ)	**30** 牛乳 香味漬け ちくわのお好み焼き(2こ) 白ごはん じゃがいものみそ汁	**31** 牛乳 中華コーンサラダ 麦ごはん マーボー豆腐
エネルギー 632 kcal / たんぱくしつ 23.6 g / ししつ 20.2 g あか：ぎゅうにゅう とりにく けいらん き：こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ みどり：にんにく たまねぎ にんじん きゅうり	エネルギー 586 kcal / たんぱくしつ 28.0 g / ししつ 14.6 g あか：ぎゅうにゅう かつお みそ ぶたにく き：こめ おおむぎ でんぷん あぶら さとう ごま こんにゃく みどり：しょうが キャベツ きゅうり ごぼう にんじん だいこん ねぎ	エネルギー 555 kcal / たんぱくしつ 22.2 g / ししつ 20.2 g あか：ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン き：しょくパン バター さとう あぶら スパゲティ なのはなあぶら みどり：まっちゃ にんにく にんじん たまねぎ しいたけ アスパラガス ミニトマト	エネルギー 566 kcal / たんぱくしつ 20.6 g / ししつ 15.8 g あか：ぎゅうにゅう ちくわ あおのり かつおぶし みそ き：こめ ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも みどり：キャベツ しょうが にんじん たまねぎ ねぎ	エネルギー 613 kcal / たんぱくしつ 25.4 g / ししつ 19.3 g あか：ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ き：こめ おおむぎ ラード さとう でんぷん ごまあぶら みどり：にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん コーン

※献立は、中学年（３・４年生）のエネルギー量を掲載しています。　※材料の都合により、献立を変更する場合があります。