

月	火	水	木	金																														
<p>★5月5日は端午の節句★</p> <p>2日は、端午の節句献立</p> <p>です。端午の節句(こどもの日)には、昔から、ちまきやかしわもちを食べて子どもの健やかな成長を願うという習慣があります。おいしくいただいでくださいね☆</p> 	<p>☆13日はいがスマイル給食☆</p> <p>今月のスマイル食材は、みんな大好き伊賀牛です。伊賀牛は、価格も高いため、通常なら、給食に出すことはできません。伊賀市農林振興課さんの補助によって実現できています。</p> 	<p>1</p> <p>牛乳 しおキャベツ</p> <p>いかの南蛮漬</p> <p>おむぎごはん えのきのみそ汁</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>えんぶん</td></tr> <tr><td>611 kcal</td><td>26.2 g</td><td>2.3 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう いか あぶらあげ みそ</p> <p>き おむぎごはん てんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら こめこ ねぎ キャベツ にんじん</p> <p>みどり えのき たまねぎ</p>	エネルギー	たんぱく質	えんぶん	611 kcal	26.2 g	2.3 g	<p>2 端午の節句献立</p> <p>牛乳 ちまき</p> <p>ゆり</p> <p>端午寿司 沢煮椀</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>えんぶん</td></tr> <tr><td>600 kcal</td><td>20.3 g</td><td>2.2 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく のり とりにつく あぶらあげ</p> <p>き おむぎごはん あぶら さとう ちまき</p> <p>みどり にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ かんぴょう たけのこ さやえんどう</p>	エネルギー	たんぱく質	えんぶん	600 kcal	20.3 g	2.2 g	<p>3</p> <p>けんぽうきねんび 憲法記念日</p>																		
エネルギー	たんぱく質	えんぶん																																
611 kcal	26.2 g	2.3 g																																
エネルギー	たんぱく質	えんぶん																																
600 kcal	20.3 g	2.2 g																																
ひょうのみかた	7	8	9	10																														
<p>こんだて</p> <p>ごはんのおわん</p> <p>さいろのおわん</p> <p>ピンクのおさら</p> <p>みずいろのおさら</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>えんぶん</td></tr> <tr><td>621 kcal</td><td>25 g</td><td>3.2 g</td></tr> </table> <p>あか おもに体をつくる食品</p> <p>き おもにエネルギーになる食品</p> <p>みどり おもに体の調子を整える食品</p>	エネルギー	たんぱく質	えんぶん	621 kcal	25 g	3.2 g	<p>牛乳 ツナサラダ</p> <p>サンドイッチにしよう</p> <p>食パン ポークシチュー</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>えんぶん</td></tr> <tr><td>621 kcal</td><td>25 g</td><td>3.2 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく れんにゅう なまクリーム まぐろオイルづけ</p> <p>き しょうパン あぶら じゃがいも さとう こむぎこ パター</p> <p>みどり にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマトみずに キャベツ きゅうり</p>	エネルギー	たんぱく質	えんぶん	621 kcal	25 g	3.2 g	<p>牛乳 つぼ漬</p> <p>タレ</p> <p>エビ入りかき揚げ</p> <p>おむぎごはん 京みそ汁</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>えんぶん</td></tr> <tr><td>642 kcal</td><td>23.7 g</td><td>2.2 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう おむぎごはん だいず あぶらあげ とうふ みそ</p> <p>き おむぎごはん じゃがいも あぶら こむぎこ こめこ</p> <p>みどり たまねぎ にんじん ねぎ つぼづけ</p>	エネルギー	たんぱく質	えんぶん	642 kcal	23.7 g	2.2 g	<p>牛乳 小松菜とキャベツの磯和え</p> <p>鯖のみそ煮</p> <p>おむぎごはん 五目きんぴら</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>えんぶん</td></tr> <tr><td>668 kcal</td><td>27.2 g</td><td>2.5 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう さば みそ のり ぶたにく</p> <p>き おむぎごはん さとう あぶら こんにやく ごま ごまあぶら</p> <p>みどり しょうが キャベツ こまつな ごぼう にんじん</p>	エネルギー	たんぱく質	えんぶん	668 kcal	27.2 g	2.5 g	<p>牛乳 ごま酢和え</p> <p>えんどうごはん 肉じゃがのうま煮</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>えんぶん</td></tr> <tr><td>582 kcal</td><td>20.5 g</td><td>2.4 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう とりにつく</p> <p>き おむぎごはん あぶら さとう じゃがいも こんにやく ごま</p> <p>みどり にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ もやし みえんどう</p>	エネルギー	たんぱく質	えんぶん	582 kcal	20.5 g	2.4 g
エネルギー	たんぱく質	えんぶん																																
621 kcal	25 g	3.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	えんぶん																																
621 kcal	25 g	3.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	えんぶん																																
642 kcal	23.7 g	2.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	えんぶん																																
668 kcal	27.2 g	2.5 g																																
エネルギー	たんぱく質	えんぶん																																
582 kcal	20.5 g	2.4 g																																
13 いがスマイル給食	14	15	16	17																														
<p>牛乳 清見オレンジ</p> <p>切干大根の中華和え</p> <p>しろごはん 伊賀肉豆腐</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>えんぶん</td></tr> <tr><td>634 kcal</td><td>25.2 g</td><td>1.7 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう きゅうにく とうふ</p> <p>き しろごはん さとう あぶら こんにやく ごまあぶら</p> <p>みどり にんじん たまねぎ ねぎ なまいたけ きゅうり きりぼしだいこん キャベツ きよみオレンジ</p>	エネルギー	たんぱく質	えんぶん	634 kcal	25.2 g	1.7 g	<p>牛乳 スナップエンドウ</p> <p>オーロラ</p> <p>鮭のムニエル</p> <p>ミルクパン ウィンナーポトフ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>えんぶん</td></tr> <tr><td>631 kcal</td><td>30.9 g</td><td>2.9 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく さけ ウィンナー</p> <p>き ミルクパン こむぎこ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう</p> <p>みどり セロリ にんじん たまねぎ スナップエンドウ</p>	エネルギー	たんぱく質	えんぶん	631 kcal	30.9 g	2.9 g	<p>牛乳 大豆と小魚のごまがらめ</p> <p>スタミナチャーハン 中華野菜スープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>えんぶん</td></tr> <tr><td>618 kcal</td><td>26.5 g</td><td>3 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう ベーコン だいず とうふ じゃこ ぶたにく</p> <p>き おむぎごはん あぶら てんぶん ごまあぶら さとう ごま</p> <p>みどり しょうが もやし チンゲンさい にんにく たまねぎ にんじん ニら</p>	エネルギー	たんぱく質	えんぶん	618 kcal	26.5 g	3 g	<p>牛乳 キャベツの信田和え</p> <p>おむぎごはん 親子丼</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>えんぶん</td></tr> <tr><td>603 kcal</td><td>24.6 g</td><td>1.9 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう たまご とりにつく のり あぶらあげ</p> <p>き おむぎごはん さとう てんぶん</p> <p>みどり たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ こまつな</p>	エネルギー	たんぱく質	えんぶん	603 kcal	24.6 g	1.9 g	<p>牛乳 そえキャベツ</p> <p>ツナコロッセ ソース</p> <p>おむぎごはん10g減 ごまスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>えんぶん</td></tr> <tr><td>642 kcal</td><td>20.9 g</td><td>2.2 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう まぐろオイルづけ ぶたにく わかめ</p> <p>き おむぎごはん じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ ごま あぶら</p> <p>みどり たまねぎ キャベツ しょうが にんじん ほししいたけ もやし ねぎ</p>	エネルギー	たんぱく質	えんぶん	642 kcal	20.9 g	2.2 g
エネルギー	たんぱく質	えんぶん																																
634 kcal	25.2 g	1.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	えんぶん																																
631 kcal	30.9 g	2.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	えんぶん																																
618 kcal	26.5 g	3 g																																
エネルギー	たんぱく質	えんぶん																																
603 kcal	24.6 g	1.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	えんぶん																																
642 kcal	20.9 g	2.2 g																																
20	21	22	23	24																														
<p>牛乳 白菜とたくあん浅漬</p> <p>鯖の塩こうじ焼き</p> <p>しろごはん こんにやくのきんぴら</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>えんぶん</td></tr> <tr><td>557 kcal</td><td>25.5 g</td><td>1.7 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく さわら</p> <p>き しろごはん あぶら こんにやく さとう ごま ごまあぶら</p> <p>みどり はくさい たくあんづけ しょうが にんじん たけのこ</p>	エネルギー	たんぱく質	えんぶん	557 kcal	25.5 g	1.7 g	<p>牛乳 ミニ若草揚げパン</p> <p>焼きうどん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>えんぶん</td></tr> <tr><td>556 kcal</td><td>21.4 g</td><td>2.9 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく かつおぶし わかめ</p> <p>き コッペパン あぶら うどん こんにやく さとう ごま</p> <p>みどり しょうが にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり まつちゃ</p>	エネルギー	たんぱく質	えんぶん	556 kcal	21.4 g	2.9 g	<p>牛乳 ゆかり和え</p> <p>ちくわの磯辺揚げ</p> <p>おむぎごはん 切り干し大根の含め煮</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>えんぶん</td></tr> <tr><td>625 kcal</td><td>22 g</td><td>2.2 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう あおのり ちくわ あぶらあげ</p> <p>き おむぎごはん さとう おむぎこ あぶら こんにやく てんぶん</p> <p>みどり はくさい きゅうり しそ きりぼしだいこん にんじん</p>	エネルギー	たんぱく質	えんぶん	625 kcal	22 g	2.2 g	<p>牛乳 タコライス具(肉・野菜・チーズ)</p> <p>おむぎごはん カレースープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>えんぶん</td></tr> <tr><td>642 kcal</td><td>23 g</td><td>2.2 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう きゅうにく ぶたにく チーズ ベーコン</p> <p>き おむぎごはん あぶら さとう じゃがいも</p> <p>みどり セロリ にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトみずに キャベツ パセリ</p>	エネルギー	たんぱく質	えんぶん	642 kcal	23 g	2.2 g	<p>牛乳 キャベツとほうれん草のごま和え</p> <p>とりの竜田揚げ(2こ)</p> <p>おむぎごはん ひじきの炒り煮</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>えんぶん</td></tr> <tr><td>650 kcal</td><td>28.1 g</td><td>1.8 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう とりにつく ひじき あぶらあげ だいず</p> <p>き おむぎごはん てんぶん あぶら ごま こんにやく さとう</p> <p>みどり しょうが キャベツ ほうれんそう ごぼう にんじん</p>	エネルギー	たんぱく質	えんぶん	650 kcal	28.1 g	1.8 g
エネルギー	たんぱく質	えんぶん																																
557 kcal	25.5 g	1.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	えんぶん																																
556 kcal	21.4 g	2.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	えんぶん																																
625 kcal	22 g	2.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	えんぶん																																
642 kcal	23 g	2.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	えんぶん																																
650 kcal	28.1 g	1.8 g																																
27	28	29	30	31																														
<p>牛乳 もやしのおかかあえ</p> <p>金時豆の煮豆</p> <p>しろごはん 厚揚げのあまみそ炒め</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>えんぶん</td></tr> <tr><td>611 kcal</td><td>25.2 g</td><td>2 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ きんときまめ かつおぶし</p> <p>き しろごはん あぶら こんにやく さとう ごまあぶら</p> <p>みどり しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし</p>	エネルギー	たんぱく質	えんぶん	611 kcal	25.2 g	2 g	<p>牛乳 ペンネのホワイトミートグラタン</p> <p>黒糖パン 野菜のスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>えんぶん</td></tr> <tr><td>653 kcal</td><td>28.3 g</td><td>2.9 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく チーズ</p> <p>き こくどうパン あぶら こむぎこ こめこ マカロニ パター パンこ ペンネ</p> <p>みどり にんにく たまねぎ にんじん キャベツ</p>	エネルギー	たんぱく質	えんぶん	653 kcal	28.3 g	2.9 g	<p>牛乳 チンゲン菜ともやしのナムル</p> <p>わかさぎのスパイス揚げ</p> <p>おむぎごはん ならたまスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>えんぶん</td></tr> <tr><td>566 kcal</td><td>22.3 g</td><td>2.4 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう わかさぎ とうふ たまご</p> <p>き おむぎごはん あぶら てんぶん さとう こめこ ごまあぶら</p> <p>みどり にんにく チンゲンさい もやし たまねぎ ニら</p>	エネルギー	たんぱく質	えんぶん	566 kcal	22.3 g	2.4 g	<p>牛乳 小松菜と白菜のおかかあえ</p> <p>鶏の照り焼き</p> <p>おむぎごはん わかめのすまし汁</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>えんぶん</td></tr> <tr><td>578 kcal</td><td>24.4 g</td><td>2.4 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう とりにつく かつおぶし とうふ わかめ</p> <p>き おむぎごはん てんぶん さとう</p> <p>みどり しょうが こまつな はくさい えのき ねぎ</p>	エネルギー	たんぱく質	えんぶん	578 kcal	24.4 g	2.4 g	<p>牛乳 香味漬</p> <p>かつおのみそがらめ</p> <p>おむぎごはん けんちん汁</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>えんぶん</td></tr> <tr><td>616 kcal</td><td>24.7 g</td><td>2.3 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう かつお みそ とうふ</p> <p>き おむぎごはん てんぶん あぶら さとう ごま</p> <p>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 しめじ ねぎ</p>	エネルギー	たんぱく質	えんぶん	616 kcal	24.7 g	2.3 g
エネルギー	たんぱく質	えんぶん																																
611 kcal	25.2 g	2 g																																
エネルギー	たんぱく質	えんぶん																																
653 kcal	28.3 g	2.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	えんぶん																																
566 kcal	22.3 g	2.4 g																																
エネルギー	たんぱく質	えんぶん																																
578 kcal	24.4 g	2.4 g																																
エネルギー	たんぱく質	えんぶん																																
616 kcal	24.7 g	2.3 g																																

※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。