



日	曜 日	献立名			エネルギー	献立メモ
		主食(+主菜)	主菜・副菜・デザートなど		たんぱく質	
1	木	わかめうどん	ハリハリサラダ 抹茶蒸しパン	○	759kcal 33.0g	☆抹茶蒸しパン (1日) 「八十八夜」 (今年は1日) に摘み取れる お茶は、古来より不老長寿の縁起物として珍重されています。給食では、抹茶を使って蒸しパンを作ります。
2	金	中華おこわ	いかの香味焼き ワンタンスープ	○	748kcal 37.7g	
5	月	こどもの日				
6	火	振替休日				
7	水	かつお飯	土佐酢和え ぐる煮	○	763kcal 33.1g	
8	木	ピザトースト	キャベツのチャウダー カントリーポテト	○	748kcal 30.5g	
9	金	ご飯	豆腐のまさご揚げ 野菜の梅ごまだれすまし汁	○	766kcal 29.0g	
10	土	春野菜のクリームスパゲッティー	コロコロサラダ 紅茶ゼリー	○	736kcal 30.3g	
12	月	振替休業日				
13	火	家常豆腐丼	もやしの甘酢あえ 果物(パイン)	○	812kcal 32.5g	
14	水	グリーンピースご飯	五目卵焼き ごまあえ みそ汁	○	752kcal 31.4g	☆郷土料理 (高知県) (7日) 「ぐる」とは土佐の方で「仲間」や「みんな」といった意味があり、さまざまな具材と一緒に煮込んだ料理です。
15	木	ご飯	鮭の香り醤油焼き 五目きんぴら 吉野汁	○	761kcal 35.4g	
16	金	エッグトースト	ミネストローネ 果物(清見オレンジ)	○	792kcal 33.1g	
19	月	海鮮チャーハン	サンラータン 杏仁豆腐	○	851kcal 33.5g	
20	火	かき揚げ丼	すまし汁 果物(かんきつ類)	○	801kcal 25.6g	
21	水	ごまご飯	いかのチリソース 中華風キャベツ わかめスープ	○	766kcal 31.2g	
22	木	ご飯	魚のバーベキューソース 即席漬 かけ玉汁	○	757kcal 35.0g	
23	金	ジャージャー麺	カクテキ 果物(メロン)	○	742kcal 31.5g	
26	月	親子丼	キャベツときゅうりの塩昆布あえ みそ汁	○	791kcal 34.2g	
27	火	チキンカツバーガー	パスタ入り野菜スープ 果物	○	775kcal 32.6g	
28	水	ご飯	あじのさんが焼き 大根とひじきのサラダ 肉じゃが	○	789kcal 36.3g	☆運動会応援 献立 (27日) 運動会予行の日は、給食室から応援の気持ちを込めてチキンカツ(勝っ!)バーガーを作ります。みなさん、頑張ってください!
29	木	豚キムチ丼	春雨スープ 冷凍みかん	○	790kcal 34.0g	
30	金	じゃこべえピラフ	いんげん豆のポタージュ 果物(かんきつ類)	○	768kcal 24.7g	
31	土	ハヤシライス	アスパラとベーコンのサラダ ジョア(マスカット)		752kcal 23.1g	





【月平均栄養価】エネルギー:772kcal たんぱく質:31.8g 脂質:24.2g 食塩相当量:3.2g

※食材料の都合等により、献立・食材料を変更する場合があります。