

1日(月) デミグラスソイバーグ

キャベツとコーンのサラダ カレーボール
粉ふきいも イタリアンドレッシング

2日(火) コロッケ・さばのピリっとジャン

八十八夜献立
鶏肉とはくさいの煮物 抹茶わらびもち
ひじきの甘辛炒め お抹茶ふりかけ



8日(月) まぜたらわかめご飯

あじフライ ほうれん草のソテー
肉団子のケチャップ煮 みかん(缶詰)

9日(火) ハヤシライス

じゃがいものガーリックソテー
コールスローサラダ ココア豆

スプーンの日

10日(水) たけのご飯

アスパラガスのかき揚げ すき焼き風煮
きゅうりの土佐煮 三色だんご

11日(木) 春巻

ちくわとピーマンのごま炒め マーボー厚揚げ
さつまいんごきんとん しろなのお浸し

12日(金) コッパン・チョコレートスプレッド

パンの日
スパゲティナポリタン いかの天ぷら
れんこんのさっぱりサラダ シャインマスカットゼリー

15日(月) ハムカツ

きんぴら人参 ホキのサクサク揚げ
コーンポテト 黄桃(缶詰)

16日(火) ビビンバ

さつまいもの天ぷら
カクテルゼリー 大根キムチ

スプーンの日

17日(水) 蓮根メンチカツ

小松菜のみそ炒め 肉じゃが
チキンナゲット 手作りひじきふりかけ

18日(木) 回鍋肉

ちくわの磯辺揚げ 高野豆腐の煮物
水菜の煮浸し

19日(金) レッドホットチキン

海藻サラダ 大学かぼちゃ
とうもろこしふりかけ かんぎつドレッシング

22日(月) ささみチーズフライ

ピリカラ小松菜 ラタトゥユ
バターキャラメルポテト キャベツのサワーソテー

23日(火) えびといかのお好み揚げ

なすとトマトのグラタン
ツナそぼろ きゅうりのゆず香漬け

24日(水) チャーハン

八宝菜 揚げ焼売
鶏肉と大豆のしょうゆ煮 りんご(缶詰)

スプーンの日

25日(木) あじの香草パン粉焼き

れんこんチップス マカロニのペペロンチーノ
ひじきの煮物 黒みつだんご

26日(金) カツカレーライス

切干大根のサラダ
みかん杏仁

スプーンの日

29日(月) 米粉の白身魚フライ

小松菜と人参のソテー ジャーマンポテト
甘辛ごぼう プチゼリー(りんご)

30日(火) ジャージャー麺

鮭のレモンソース はくさいのお浸し
大豆のきな粉がらめ 味付けのり

31日(水) 鶏のから揚げ

餅いなりのおろしがけ
野菜炒め かぼちゃの甘煮

5月の給食申し込みは

マークシート **4月17日(月)**

インターネット **4月20日(木)**

しめ切りです。

5月16～31日分は、インターネットのみ 5月5日(金)まで 追加予約ができます。

ごはん(200g)と牛乳(200ml)がつきます。給食のときはおはしを忘れずに!!

吹田市中学校給食 献立表



令和 5年 5月

吹田市教育委員会
吹田市学校給食会

<p>1 (月) <u>デミグラスソイバーグ</u> キャベツとコーンのサラダ <small>New!!</small> <u>カレーボール</u> <small>New!!</small> 粉ふきいも イタリアンドレッシング</p>	<p>2 (火) コロケ・さばのピリッとジャン 鶏肉とはくさいの煮物 抹茶わらびもち ひじきの甘辛炒め <u>お抹茶ふりかけ</u> <small>New!!</small> 八十八夜献立</p>	<p>給食のときは おはしを忘れずに!</p> <p>「スプーンの日」はスプーンがあると食べやすい日です。</p> 		<p>定期テスト・学校行事等により、 学校ごとに給食の実施日は異なります。 献立表は全校共通で配布しています。 予約カレンダー・マークシートに表示されていない 日は、給食がありませんのでご注意ください。</p> 	
<p>8 (月) <u>ませたらわかめご飯</u> あじフライ <small>New!!</small> ほうれん草のソテー 肉団子のケチャップ煮 みかん (缶詰)</p>	<p>9 (火) <u>ハヤシライス</u> じゃがいものガーリックソテー コールスローサラダ  ココア豆 スプーンの日</p>	<p>10 (水) <u>たけのこご飯</u> アスパラガスのかき揚げ すき焼き風煮 きゅうりの土佐煮 三色だんご</p>	<p>11 (木) <u>春巻</u> ちくわとピーマンのごま炒め マーボー厚揚げ さつまりんごさんとん しろなのお浸し</p>	<p>12 (金) <u>コッパン・チョコレートスプレッド</u> <u>スパゲティナポリタン</u> <small>New!!</small> いかの天ぷら れんこんのさっぱりサラダ  シャインマスカットゼリー パンの日</p>	
<p>15 (月) <u>ハムカツ</u> <u>きんぴら人参</u> <small>New!!</small> ホキのサクサク揚げ コーンポテト 黄桃 (缶詰)</p>	<p>16 (火) <u>ビビンバ</u> さつまいもの天ぷら カクテルゼリー  大根キムチ スプーンの日</p>	<p>17 (水) <u>蓮根メンチカツ</u> 小松菜のみそ炒め 肉じゃが チキンナゲット 手作りひじきふりかけ</p>	<p>18 (木) <u>回鍋肉</u> ちくわの磯辺揚げ 高野豆腐の煮物 水菜の煮浸し</p>	<p>19 (金) <u>レッドホットチキン</u> 海藻サラダ 大学かぼちゃ とうもろこしふりかけ かんきつドレッシング</p>	
<p>22 (月) <u>ささみチーズフライ</u> ピリカラ小松菜 ラタトゥウ バターキャラメルポテト キャベツのサワーソテー</p>	<p>23 (火) <u>えびといかのお好み揚げ</u> <u>なすとトマトのグラタン</u> <small>New!!</small> ツナそぼろ きゅうりのゆず香漬け</p>	<p>24 (水) <u>チャーハン</u> 八宝菜 揚げ焼売  鶏肉と大豆のしょうゆ煮 りんご (缶詰) スプーンの日</p>	<p>25 (木) <u>あじの香草パン粉焼き</u> れんこんチップス マカロニのペペロンチーノ ひじきの煮物 黒みつだんご</p>	<p>26 (金) <u>カツカレーライス</u> 切干大根のサラダ  みかん杏仁 スプーンの日</p>	
<p>29 (月) <u>米粉の白身魚フライ</u> 小松菜と人参のソテー ジャーマンポテト 甘辛ごぼう ブチゼリー (りんご)</p>	<p>30 (火) <u>ジャージャー麺</u> <u>鮭のレモンソース</u> <small>New!!</small> はくさいのお浸し 大豆のきな粉がらめ 味付けのり</p>	<p>31 (水) <u>鶏のから揚げ</u> <u>餅いなりのおろしがけ</u> <small>New!!</small> 野菜炒め かぼちゃの甘煮</p>	<p>5月の給食費は4月15日(土)までに納付してください。 マークシートの申込みは4月17日(月)締切りです。 パソコン・携帯電話の申込みは、 1回目(1~31日分)は4月20日(木)締切り、 2回目(16~31日分)は5月5日(金)まで追加予約できます。 1回目に予約完了した16日以降の給食は、 2回目の予約期間中でもキャンセルできませんので ご注意ください。</p>		

吹田市中学校給食予約ホームページ

PC/スマホ <http://www.chugakukyu-suita.jp>

携帯 <http://www.chugakukyu-suita.jp/m>





5月分の給食申込みについて
インターネットは4月上旬から開始予定です。

- ★1学期の給食は4月17日(月)から開始します。
- ★4月分の食券は4月13日(木)頃から配付予定です。
休みに生徒手帳・名札を持参の上、配膳室で各自受け取ってください。
- ★この「献立表」は吹田市の全中学校に共通で配布しています。
給食の実施日は、学校から配付される行事予定などをご確認ください。
- ★給食費の入金・申込みは締切りまでに余裕を持って行ってください。
- ★中学校給食は、各校の行事予定に基づき、実施日を設定しています。
申込み締切後に、給食の実施日が変更になった場合は、保健給食室でキャンセル手続きと給食費残額を増やす方法で返金処理します。



中学校給食予約システムをご利用の方へ



メールアドレスをご登録ください！！

「マイページ」にログイン後、「メールアドレスの変更」からメールアドレスの登録ができます。
登録すると、予約確認メールの受信やID・パスワードの問合せを画面上で行うことができます。
※きょうだい等の場合、同じメールアドレスは登録できません。

払込票の申請ができます！！

「マイページ」にログイン後、「コンビニ払込用紙申請」から金額(※1)と枚数を指定してください。
原則、約2週間程度で学校を通じてお送りしています。
また、春休み中は期間を要することがあるため、できるだけ余裕を持って申請をお願いします。

(※1) 3,400円(10食分)、6,800円(20食分)、10,200円(30食分)、13,600円(40食分)、20,400円(60食分)の5種類があります。
振込手数料は1枚につき122円です。

アレルギー物質を含む食品の一覧 ※飲用牛乳は除く

使用日	特定原材料					特定原材料に準ずるもの					
	卵	乳	小麦	えび	豚肉	鶏肉	大豆	さば	りんご	ごま	その他
5月1日			○		○	○	○		○		
5月2日			○		○	○	○	○			
5月8日			○		○	○	○		○	○	
5月9日			○		○		○		○		
5月10日		○	○		○		○	○			
5月11日			○		○		○	○	○	○	
5月12日		○	○		○	○	○		○		いか
5月15日			○			○	○			○	もも
5月16日	○		○				○		○	○	牛肉 もも
5月17日			○		○	○	○	○		○	
5月18日			○		○		○	○			
5月19日			○			○	○			○	
5月22日		○	○		○	○	○		○	○	
5月23日			○	○			○		○	○	いか
5月24日	○		○		○	○	○		○	○	
5月25日			○		○		○	○			
5月26日			○		○	○	○		○		
5月29日			○		○		○		○	○	
5月30日			○		○	○	○			○	牛肉 さけ
5月31日			○		○	○	○	○			

※給食には「落花生」「そば」「かに」は使用していません。
アレルギー物質を含む食品の一覧は、調味料・だし等に少量含まれている場合も表示しています。(油:大豆、醤油:大豆・小麦、ウスターソース:りんご、削り節:さば等)
揚げ油は同じ油で別の食材も調理しているため、アレルギー物質の溶出や混入の可能性がります。加工食品などの原材料の詳細を希望される方はお問い合わせください。
吹田市教育委員会 保健給食室 06-6155-8153

吹田市中学校給食使用食材一覧表



令和5年 5月
【 毎日のエネルギーには、飲用牛乳の137kcalも含んでいます 】

1(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	2(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	8(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	9(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー
	23.2g	27.4g	853kcal		29.2g	25.1g	901kcal		31.5g	23.1g	800kcal		32.9g	26.4g	873kcal
ごはん デミグラスソイバーグ (冷)豆腐ハンバーグ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム油、ケチャップ、(冷)杜若ワザ、赤ワザ、トカツソース、ウスターソース、(濃)しょうゆ、塩、ｺｯﾁｮ、澱粉 キャベツとコーンのサラダ キャベツ、きゅうり、人参、ｺｰﾝ カレーボール (冷)カレーボール、揚げ油 粉ふきいも じゃがいも、ﾊﾞｰﾁ、塩、ｺｯﾁｮ イタリアンドレッシング	342kcal 165kcal 19kcal 148kcal 21kcal 21kcal	ごはん コロック (冷)ｺｯﾁｮ、揚げ油 さばのピリッとジャン (冷)さば、澱粉、揚げ油、玉ねぎ、人参、青ねぎ ｺｯﾁｮ、ｺﾝｺ、油、(濃)しょうゆ、砂糖、米酢 ｺｯﾁｮ、豆板醤 鶏肉とはくさいの煮物 鶏肉、ｲﾝﾁ、大根、人参、白ねぎ、しめじ、油 料理酒、(薄)しょうゆ、砂糖、塩、削り節、澱粉 抹茶わらびもち 90kcal ひじきの甘辛炒め 24kcal 豚肉、干ひじき、青ねぎ、ｺｯﾁｮ、こんにゃく油、(濃)しょうゆ、砂糖、料理酒、みりん お抹茶ふりかけ 7kcal	ごはん まぜたらわかめごはん わかめ、ｺﾝｺ、ごま油、(濃)しょうゆ、みりん ごま あじフライ (冷)ｱｼﾞﾌﾗｲ、揚げ油 ほうれん草のソテー 18kcal 焼豚、ほうれん草、油、塩、ｺｯﾁｮ 肉団子のケチャップ煮 96kcal (冷)肉団子、玉ねぎ、人参、油、ケチャップ、ウスターソース 砂糖 みかん (缶詰) 22kcal	ごはん ハヤシライス 豚肉、玉ねぎ、人参、ごぼう、しめじ、油 小麦粉、ケチャップ、トカツソース、ウスターソース (濃)しょうゆ、塩、ｺｯﾁｮ じゃがいものガーリックソテー 80kcal ｽｰﾌﾟ、じゃがいも、玉ねぎ、ｺﾝｺ、ﾊﾞｰﾁ ｸﾘｰﾌﾞｵｲﾙ、(濃)しょうゆ、塩、ｺｯﾁｮ コールスローサラダ 26kcal キャベツ、人参、玉ねぎ、ｸﾘｰﾌﾞｵｲﾙ、米酢、ﾊﾞﾆﾂ、塩 ココア豆 66kcal 煎り大豆、砂糖、ｺｯﾁｮ											
10(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	11(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	12(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	15(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー
30.9g	25.2g	866kcal	たけのこご飯 (大盛不可) 米、きざみ揚げ、ﾀﾞﾝﾌﾞ、料理酒、(濃)しょうゆ (薄)しょうゆ、塩、削り節、だし昆布 アスパラガスのかき揚げ 焼き竹輪、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ 小麦粉、澱粉、おかか、揚げ油 ずき焼き風煮 96kcal 豚肉、焼き麩、ｲﾝﾁ、人参、白ねぎ、春菊 しらたき、油、(濃)しょうゆ、砂糖、みりん きゅうりの土佐煮 11kcal きゅうり、ｺｯﾁｮ、油、(薄)しょうゆ、おかか 三色だんご (赤・白・黄) 75kcal 赤色大福(米粉、こしあん、砂糖、澱粉) 白色大福(上新粉、白あん、砂糖、澱粉) 黄色大福(米粉、ゆずあん、砂糖、澱粉)	ごはん 春巻 (冷)春巻、揚げ油 ちくわとピーマンのごま炒め 31kcal 焼き竹輪、ﾋﾞｰﾝ、油、(濃)しょうゆ、みりん ごま マーボー厚揚げ 137kcal 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、ﾐ厚揚げ、玉ねぎ 人参、ﾀﾞﾝﾌﾞ、青ねぎ、ｺﾝｺ、油、赤味噌、砂糖 豆板醤、澱粉 さつまいんごきんとん 54kcal さつまいも、りんご(缶)、砂糖 しろなのお浸し 8kcal しろな、人参、みりん、(薄)しょうゆ、削り節	コッパン (大盛不可) スパゲッティナポリタン 341kcal 136kcal ｸﾞﾗﾝﾈ、ｽﾊﾟゲｯﾃｲ、玉ねぎ、人参、ﾋﾞｰﾝ マッシュルーム、ｺﾝｺ、油、ケチャップ、トカツソース (濃)しょうゆ、ｺｯﾁｮ、ｺｯﾁｮ いかの天ぷら 120kcal (冷)ｲｶの天ぷら、揚げ油 れんこんのさっぱりサラダ 53kcal ｷﾞｮ、ﾘﾝｺﾝ、人参、きゅうり、ｸﾘｰﾌﾞｵｲﾙ、米酢 ﾊﾞﾆﾂ、塩 シャインマスカットゼリー 30kcal チョコレートスプレッド 68kcal	ごはん ハムカツ (冷)ﾎｰﾓカツ、揚げ油 きんぴら人参 25kcal 人参、こんにゃく、油、(濃)しょうゆ、砂糖 みりん、料理酒、ごま、ごま油 ホキのサクサク揚げ 158kcal (冷)ｷ、塩、ｺｯﾁｮ、澱粉、ｺﾝｽﾀｰﾁ、油 ｽｰﾌﾟ、ｷﾝｸﾞﾊﾞｸﾞｰ、揚げ油 コーンポテト 37kcal じゃがいも、玉ねぎ、ｺｰﾝ、油、塩、ｺｯﾁｮ 黄桃 (缶詰) 20kcal									
16(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	17(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	18(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	19(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー
28.6g	24.8g	868kcal	ごはん ピピンバ 牛肉、ｺｯﾁｮ、ｺﾝｺ、油、赤だし味噌、砂糖 みりん、(濃)しょうゆ、料理酒、ごま、錦糸卵 ほうれん草、小大豆もやし、人参、ごま油 (薄)しょうゆ さつまいもの天ぷら 136kcal さつまいも、小麦粉、澱粉、塩、揚げ油 カクテルゼリー 59kcal 新ｶｸﾃﾙゼﾘｰ (りんごゼリー、ぶどうゼリー、ももゼリー、豆乳ゼリー) 大根キムチ 21kcal 大根、青ねぎ、ｺﾝｺ、ｺｯﾁｮ、ごま油、ﾊﾞﾆﾂ、米酢 (薄)しょうゆ、塩、豆板醤、ごま	ごはん 蓮根メンチカツ (冷)根菜入りﾓﾝﾁカツ、揚げ油 小松菜のみそ炒め 27kcal 豚肉、小松菜、油、赤味噌、料理酒、砂糖 (濃)しょうゆ、ｺｯﾁｮ、澱粉 肉じゃが 79kcal 豚肉、料理酒、(濃)しょうゆ、じゃがいも 玉ねぎ、人参、ｲﾝｸﾞﾝ豆、しらたき、油、砂糖 削り節 チキンナゲット 132kcal (冷)ｷﾝﾅﾞﾞ、揚げ油 手作りひじきふりかけ 18kcal 干ひじき、(濃)しょうゆ、砂糖、みりん ゆかり、削り節、ごま	ごはん 回鍋肉 (ホイコーロー) 342kcal 199kcal 豚肉、ｷﾏﾞ、玉ねぎ、ﾋﾞｰﾝ、ｺﾝｺ、油 (濃)しょうゆ、ﾌﾞﾗﾝﾁ、砂糖、料理酒、澱粉 ちくわの磯辺揚げ 90kcal 焼き竹輪、澱粉、ｺﾝｽﾀｰﾁ、油、あおさ ｽｰﾌﾟ、ｷﾝｸﾞﾊﾞｸﾞｰ、揚げ油 高野豆腐の煮物 58kcal 高野豆腐、干し椎茸、(薄)しょうゆ、砂糖 みりん、削り節 水菜の煮浸し 30kcal きざみ揚げ、きょうな、人参、(薄)しょうゆ 砂糖、みりん、削り節	ごはん レッドホットチキン 342kcal 257kcal 鶏肉、料理酒、澱粉、揚げ油、ｺﾝｺ、油、ケチャップ ｺｯﾁｮ、砂糖、(濃)しょうゆ、豆板醤 海藻サラダ 14kcal 茎わかめ、干ひじき、刻み昆布、ｷﾏﾞ、人参 大葉かぼちゃ 65kcal かぼちゃ、黒砂糖、砂糖、(濃)しょうゆ、ごま 澱粉 とうもろこしふりかけ 38kcal ｺｰﾝ、小松菜、油、料理酒、みりん、砂糖、塩 ごま かんきつドレッシング 21kcal									
22(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	23(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	24(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	25(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー
27.7g	25.8g	827kcal	ごはん ささみチーズフライ (冷)ささみチーズフライ、揚げ油 ピリカラ小松菜 14kcal 小松菜、油、(濃)しょうゆ、砂糖、豆板醤、ごま ごま油 ラタトゥユ 51kcal 豚肉、なす、玉ねぎ、ｽｰﾌﾟ、人参、ﾄﾓﾄ、ｺﾝｺ ｸﾘｰﾌﾞｵｲﾙ、ﾄﾓﾄ、赤ワザ、塩、ｺｯﾁｮ、黒ｺｯﾁｮ バターキャラメルポテト 140kcal さつまいも、揚げ油、ﾊﾞﾀｰ、砂糖 キャベツのサワーソテー 17kcal ｽｰﾌﾟ、ｷﾏﾞ、油、米酢、塩、ｺｯﾁｮ	ごはん えびといかのお好み揚げ 342kcal 141kcal (冷)ｲ、(冷)桜えび、ｷﾏﾞ、人参、小麦粉 あおさ、揚げ油、ケチャップ、トカツソース、ウスターソース なすとトマトのグラタン 108kcal (冷)なすとﾄﾓﾄのｸﾞﾗﾀﾝ ツナそぼろ 96kcal ｷﾞ、ほうれん草、人参、料理酒、(濃)しょうゆ 砂糖、みりん、ごま きゅうりのゆず香漬け 17kcal きゅうり、人参、米酢、(薄)しょうゆ、砂糖 塩、ゆず果汁、ごま	チャーハン (大盛不可) 375kcal 米、焼豚、人参、玉ねぎ、油、そぼろ卵、青ねぎ (冷)鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ、料理酒、(薄)しょうゆ、塩 ｺｯﾁｮ、ごま油 八宝菜 102kcal 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、ｲﾝﾁ、玉ねぎ 人参、にら、ｺｯﾁｮ、干し椎茸、油、(冷)鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ (薄)しょうゆ、塩、ｺｯﾁｮ、澱粉、ごま油 揚げ焼売 104kcal (冷)ﾎｰｸﾞｼﾞ、揚げ油 鶏肉と大豆のしょうゆ煮 67kcal 鶏肉、大豆、(濃)しょうゆ、砂糖、料理酒 りんご (缶詰) 25kcal	ごはん あじの香草パン粉焼き 342kcal 136kcal (冷)あじ、塩、ｺｯﾁｮ、ﾊﾞﾝﾌﾟ、ｸﾘｰﾌﾞｵｲﾙ ｸﾞｰｼﾞｯｸﾞ、ﾊﾞﾝﾌﾟ、ﾊﾞﾝﾌﾟ れんこんチップス 48kcal ﾘﾝｺﾝ、揚げ油、塩 マカロニのペペロンチーノ 78kcal ｽｰﾌﾟ、ﾏｶﾛﾆ、小松菜、玉ねぎ、ｺﾝｺ、ｸﾘｰﾌﾞｵｲﾙ (薄)しょうゆ、塩、唐辛子、ｺｯﾁｮ ひじきの煮物 31kcal きざみ揚げ、干ひじき、人参、油、(濃)しょうゆ 料理酒、砂糖、削り節 黒みつだんご 56kcal (冷)だんご、黒砂糖、砂糖、(濃)しょうゆ、澱粉									
26(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	29(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	30(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	31(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー
29.0g	20.2g	840kcal	ごはん ボークカレー 342kcal 151kcal 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ｺﾝｺ、ｺｯﾁｮ 油、小麦粉、(冷)杜若ワザ、ケチャップ、ﾘﾝｺﾞﾊﾞｰｽﾄ (濃)しょうゆ、ウスターソース、ｺｯﾁｮ、ｶｰﾝ粉、塩 ﾊﾞﾆﾂ、ｸﾐ ヒレカツ 126kcal (冷)ﾋﾙｶｯﾌﾞ、揚げ油 切干大根のサラダ 32kcal 切干大根、小松菜、人参、(薄)しょうゆ みかん杏仁 52kcal みかん(缶)、豆乳杏仁豆腐	ごはん 米粉の白身魚フライ 342kcal 135kcal (冷)米粉のｷﾞ、揚げ油 小松菜と人参のソテー 7kcal 小松菜、人参、油、(濃)しょうゆ、塩、ｺｯﾁｮ ジャーマンポテト 80kcal ｽｰﾌﾟ、じゃがいも、玉ねぎ、油、(濃)しょうゆ 塩、ｺｯﾁｮ 甘辛ごぼう 109kcal ごぼう、澱粉、揚げ油、(濃)しょうゆ、砂糖 ごま プチゼリー (りんご) 17kcal	ごはん ジャーチャー種 342kcal 210kcal 中華麵、ｸﾘｰﾌﾞｵｲﾙ、豚肉、牛肉、鶏ﾊﾞｰ、玉ねぎ 人参、青ねぎ、ｺﾝｺ、ｺｯﾁｮ、ごま油、赤味噌 (濃)しょうゆ、ケチャップ、砂糖 鮭のレモンソース 125kcal (冷)鮭、澱粉、揚げ油、米酢、砂糖、(薄)しょうゆ 塩、ﾍﾞﾙ果汁 はくさいのお浸し 17kcal ｲﾝﾁ、人参、油、(濃)しょうゆ、みりん 大豆のきな粉がらめ 66kcal 煎り大豆、砂糖、きな粉 味付けのり 3kcal	ごはん 鶏のから揚げ 342kcal 260kcal 鶏肉、ｺﾝｺ、ｺｯﾁｮ、(濃)しょうゆ、料理酒 澱粉、揚げ油 餅いなりのおろしがけ 96kcal 餅いなり、大根、青ねぎ、みりん、料理酒 (濃)しょうゆ、塩、削り節、澱粉 野菜炒め 23kcal 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、ｷﾏﾞ、人参 ほうれん草、油、ｺｯﾁｮ、塩、ｺｯﾁｮ かぼちゃの甘煮 26kcal かぼちゃ、(濃)しょうゆ、砂糖、削り節、澱粉									

5月の栄養価

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
5月平均値	857kcal	14%	27%	376mg	111mg	4.01mg	308μgRE	0.48mg	0.56mg	37mg	5.9g	2.3g
文部科学省基準	830kcal	13~20%	20~30%	450mg	120mg	4.00mg	300μgRAE	0.50mg	0.60mg	30mg	6.5g	2.5g未満