

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。

家庭・学級においても毎日確認してください。

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	640	24	17.7
	中学校	820	30	25

こ ん だ て	18(月)	料理をするとき 掃除のあと ペットをさわったあと 外から帰ったら	
	19(火)給食開始	ネーブルオレンジ ポテトサラダ 牛乳 スパゲティミートソース コンソメスープ	
	20(水)下地小1年生給食開始	ネーブルオレンジ ゴーヤーチャンプルー 牛乳 麦ご飯 冬瓜と鶏のみそ汁	
	21(木)	ネーブルオレンジ 菜の花サラダ 牛乳 親子丼 ゆし豆腐	
	22(金)	ネーブルオレンジ なすのみそ煮 牛乳 麦ご飯 中華スープ	
あか	チリメン、豚ひき肉、レバー、ロースハム、ウインナー、牛乳		
き	じゃがいも、オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ、スパゲティ		
みどり	きゅうり、たまねぎ、スイートコーン、にんじん、オレンジ、小松菜カット		
小学校	C 542	P 22.7	F 23.8
中学校	C 658	P 27.2	F 28.7

こ ん だ て	25(月)	フルーツポンチ 牛乳 カレーライス 豆腐入りハンバーグ	
	26(火)	アセロラゼリー イタリアンサラダ 牛乳 さばのバジルソース焼き 麦ご飯 ミネストローネ	
	27(水)	ネーブルオレンジ 肉じゃが 牛乳 白身魚のフライ きびご飯 冬瓜スープ	
	28(木)	ネーブルオレンジ ほうれん草とシラスの和え物 牛乳 ひじきご飯 イナムドゥチ	
	29(金)	フルーツヨーグルト 牛乳 焼売(シューマイ) チャーハン 春雨スープ	
あか	刻み大豆、豆腐入りハンバーグ、牛乳		
き	じゃがいも、サラダ油、精米		
みどり	たまねぎ、にんじん、ピーマン、パイン缶、みかん缶、もも缶、バナナ		
小学校	C 599	P 21.6	F 18.7
中学校	C 751	P 25.5	F 20.6

こ ん だ て	25(月)	ネーブルオレンジ フルーツポンチ 牛乳 カレーライス 豆腐入りハンバーグ	
	26(火)	アセロラゼリー イタリアンサラダ 牛乳 さばのバジルソース焼き 麦ご飯 ミネストローネ	
	27(水)	ネーブルオレンジ 肉じゃが 牛乳 白身魚のフライ きびご飯 冬瓜スープ	
	28(木)	ネーブルオレンジ ほうれん草とシラスの和え物 牛乳 ひじきご飯 イナムドゥチ	
	29(金)	フルーツヨーグルト 牛乳 焼売(シューマイ) チャーハン 春雨スープ	
あか	チリメン、ささみ、海藻サラダ、クッキングチーズ、牛乳		
き	精白米、じゃがいも、オリーブ油、麦、アセロラゼリー		
みどり	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、トマト、にんじん、パセリ、トマト缶		
小学校	C 670	P 28.4	F 23.8
中学校	C 734	P 27	F 22.7

こ ん だ て	25(月)	ネーブルオレンジ フルーツポンチ 牛乳 カレーライス 豆腐入りハンバーグ	
	26(火)	アセロラゼリー イタリアンサラダ 牛乳 さばのバジルソース焼き 麦ご飯 ミネストローネ	
	27(水)	ネーブルオレンジ 肉じゃが 牛乳 白身魚のフライ きびご飯 冬瓜スープ	
	28(木)	ネーブルオレンジ ほうれん草とシラスの和え物 牛乳 ひじきご飯 イナムドゥチ	
	29(金)	フルーツヨーグルト 牛乳 焼売(シューマイ) チャーハン 春雨スープ	
あか	厚揚げ豆腐、チリメン、かまぼこ、豚赤肉、白みそ、ひじき、牛乳		
き	こんにゃく、ごま油、サラダ油、麦、精米		
みどり	だいこん、にんじん、葉ねぎ、オレンジ、ほうれん草		
小学校	C 500	P 24.7	F 14.2
中学校	C 615	P 30.8	F 16

こ ん だ て	25(月)	ネーブルオレンジ フルーツポンチ 牛乳 カレーライス 豆腐入りハンバーグ	
	26(火)	アセロラゼリー イタリアンサラダ 牛乳 さばのバジルソース焼き 麦ご飯 ミネストローネ	
	27(水)	ネーブルオレンジ 肉じゃが 牛乳 白身魚のフライ きびご飯 冬瓜スープ	
	28(木)	ネーブルオレンジ ほうれん草とシラスの和え物 牛乳 ひじきご飯 イナムドゥチ	
	29(金)	フルーツヨーグルト 牛乳 焼売(シューマイ) チャーハン 春雨スープ	
あか	豚ひき肉、とり肉、★たまご、ヨーグルト、シューマイ、牛乳		
き	ごま油、サラダ油、麦、精米		
みどり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、バナナ、パイン缶、みかん缶、もも缶、干しいたけ、木くらげ、グリーンピース		
小学校	C 558	P 20.3	F 17.7
中学校	C 677	P 23.9	F 20.3

令和2年5月

詳細献立表(アレルギー)

日	曜日	こ ん だ て	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料
19	火	スパゲティミートソース	豚ひき肉、レバー	スパゲティ	にんじん、たまねぎ	ウスターソース、トマトケチャップ、トマトピューレ、ミートソース
		コンソメスープ	ウインナー、チリメン	じゃがいも、オリーブ油	たまねぎ、にんじん、小松菜カット	チキンコンソメ
		ポテトサラダ	ロースハム	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	きゅうり、スイートコーン	
		ネーブルオレンジ			オレンジ	
20	水	麦ご飯		精白米、麦		
		ゴーヤーチャンプルー	豆腐、★たまご、糸削り		ゴーヤー、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、みりん
		グルクン甘酢かけ	グルクン、フライ	でん粉、小麦粉、三温糖、揚げ油	とうがん、干しいたけ、小松菜カット	しょうが、特濃酢
		冬瓜と鶏のみそ汁	鶏モモ肉、赤みそ		オレンジ	
21	木	ネーブルオレンジ				
		親子丼	★たまご	精米、麦、三温糖、サラダ油	にんじん、たまねぎ、小松菜カット	しょうが
		ゆし豆腐	ゆし豆腐、わかめ		小松菜カット、えのき	しょうが
		菜の花サラダ	★錦糸卵、ロースハム		菜の花、パパイア千切り	マドレッシング
22	金	ネーブルオレンジ				
		麦ご飯		精白米、麦		
		なすのみそ煮	豚肉、赤みそ	でん粉、三温糖、揚げ油	かぼちゃ、なす、木くらげ	しょうが、オイスターソース
		中華スープ	豚肉	白ごま、でん粉	キャベツ、小松菜カット、干椎茸	しょうが
25	月	ネーブルオレンジ				
		カレーライス	刻み大豆	精米、じゃがいも、サラダ油	にんじん、たまねぎ、ピーマン	カレー、ウルトマトケチャップ、おろしにんにく
		豆腐入りハンバーグ	豆腐入りハンバーグ			
		フルーツポンチ			バナナ、みかん缶、パイン缶、もも缶	
26	火	麦ご飯		精白米、麦		
		さばのバジルソース焼き				ジェノバペースト
		ミネストローネ	ささみ	じゃがいも、オリーブ油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト缶、パ	にんにく、チキンコンソメ
		イタリアンサラダ	海藻サラダ、チリメン、クッキングチーズ		キャベツ、トマト、きゅうり	イタリアンドレッシング
27	水	アセロラゼリー		アセロラゼリー		
		きびご飯		精米、きび		
		肉じゃが	牛肉	じゃがいも、しらたき、三温糖、サラダ油	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	しょうが、しょうゆ、みりん
		白身魚のフライ	白身魚、フライ	揚げ油		
28	木	冬瓜スープ	とり肉	白ごま	とうがん、小松菜カット、木くらげ	しょうが、しょうゆ
		ネーブルオレンジ			オレンジ	
		ひじきご飯	豚赤肉、ひじき、厚揚げ豆腐、かまぼこ	精米、麦、サラダ油	にんじん、葉ねぎ	
		イナムドゥチ	豚赤肉、かまぼこ、白みそ	こんにゃく	だいこん、にんじん	花かつお
29	金	ネーブルオレンジ	チリメン	ごま油	ほうれん草、にんじん	しょうゆ、みりん
		チャーハン			オレンジ	
		焼売(シューマイ)	豚ひき肉、★たまご	精米、麦、サラダ油	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、グリーン	チキンコンソメ
		春雨スープ	シューマイ			
		フルーツヨーグルト	とり肉	ごま油	木くらげ、キャベツ、長ねぎ	しょうが、しょうゆ
			ヨーグルト		バナナ、みかん缶、パイン缶、もも缶	

★加工食品のアレルギー表示について

25	月	豆腐ハンバーグ: 鶏肉、卵白、大豆、
26	火	アセロラゼリー: りんご
27	水	白身魚のフライ: 小麦、大豆
29	金	シューマイ: 小麦、豚肉、鶏肉、大豆

給食のやくそく



せっけんで手を洗おう。



感謝の気持ちをこめて
食べよう。



残さず食べよう。



後片づけまでしっかりと
しよう。