



# 5月献立だより(下旬)

アレルギー表記(卵・乳製品・甲殻類・落花生・ソバ)  
 牛乳 : 牛乳  
 乳 : ヨーグルト、チーズ、バターなどの乳加工品  
 卵 : 鶏卵、うずらの卵などの食鳥類の卵  
 甲殻類は、「エビ」「ホタテ」「カニ」「イカ」を表記します。



熱量(kcal)／塩分(g)表示

	5月19日(月)3年生団役員選出	5月20日(火)体育大会係打ち合わせ①	5月21日(水)	5月22日(木)	5月23日(金)
朝食		ご飯 みそ汁(大根・厚揚げ) 五目厚焼き卵・ポテトサラダ 納豆・牛乳 748 kcal/ 2.5 g	ご飯 みそ汁(薄揚げ・キャベツ) 赤魚の煮付け・じゃが芋の中華サラダ 味付けのり・牛乳 718 kcal/ 3.4 g	クロワッサン チーズ&ハムパン コンソメスープ・牛乳 723 kcal/ 3.3 g	ご飯 みそ汁(豆腐・葱) アジの干物・キャベツとハムのコンソメ炒め コーヒー牛乳・ふりかけ(卵) 626 kcal/ 2.9 g
昼食	ロールパン スパゲティ・ミートソース ジョア(ブルーベリー) 781 kcal/ 2.7 g	ご飯 みそ汁(厚揚げ・ほうれん草) 鶏のから揚げ・味豆 ブルコギ風野菜炒め 715 kcal/ 2.7 g	ご飯 けんちん汁 白身魚の洋風天ぷら スパゲティ・ナポリタン 726 kcal/ 2.6 g	ご飯 そぼろ汁 鶏のチリソース えだまめ塩ゆで 723 kcal/ 2.5 g	ひじきご飯 小松菜スープ エビカツ ブロッコリーとじゃが芋のバジル炒め 豆乳プリン 811 kcal/ 3.3 g
夕食	ご飯 じゃが芋の韓国風煮 イワシのかば焼き・アスパラのケチャップ炒め 798 kcal/ 2.9 g	ご飯 八宝菜 タラのピザ焼き 小松菜とワカメの煮びたし 710 kcal/ 2.9 g	ご飯 ビーフシチュー タンドリーチキン 小松菜とウィンナーのソテー 717 kcal/ 2.9 g	ご飯 白菜と春雨の中華スープ ミートローフ(チーズ入り) 粉吹き芋(バター醤油) 743 kcal/ 2.9 g	
	5月26日(月)	5月27日(火)体育大会全体練習	5月28日(水)3年進路ガイダンス	5月29日(木)体育大会全体練習	5月30日(金)春の農業祭
朝食		ご飯 みそ汁(ほうれん草・ワカメ) エビ茶碗蒸し・豚と大根の煮物 味付けのり・牛乳 646 kcal/ 2.5 g	ご飯 みそ汁(薄揚げ・キャベツ) あぶらカレーの味噌煮・豚バラのすき焼き風煮 とろろ昆布・牛乳 690 kcal/ 3.1 g	鶏の唐揚げパン ロールパン・ブルーベリージャム 小松菜とはんぺんのスープ・牛乳 656 kcal/ 3.5 g	ご飯 みそ汁(厚揚げ・キャベツ) ポロニアソーセージ・きんぴらごぼう コーヒー牛乳・ふりかけ(鮭) 684 kcal/ 2.7 g
昼食	ハヤシライス ブルーベリーゼリー(鉄分) 707 kcal/ 3.0 g	ご飯 すり身汁 ヒレカツ 粉吹きさつま芋 735 kcal/ 2.2 g	ご飯 キャベツとハムのホワイトシチュー 鮭の素揚げおろしソース 南瓜の素揚げ 725 kcal/ 2.7 g	ご飯 胡麻みそ汁 メンチカツ 切干大根のサラダ 720 kcal/ 2.4 g	<全校生徒でパーベキュー> ・おにぎり(ワカメ)・麦茶 ・焼き肉(豚)、ポークウインナ ・焼きそば
夕食	ご飯 豚汁 アジのバジルソース焼き マカロニソテー 659 kcal/ 2.3 g	ご飯 春雨入り坦々スープ 鮭の香味焼き・葱たま焼き もやしの味噌炒め 777 kcal/ 2.4 g	ご飯 大根と鶏の中華スープ チキンソテー・デミグラスソース 小松菜ともやしの中華炒め 721 kcal/ 2.2 g	ご飯 ワンタンスープ 鮭の塩こうじ焼き 豚キムチ炒め 658 kcal/ 2.6 g	
	6月 2日(月)	6月 3日(火)体育大会全体練習	6月 4日(水)体育大会全体練習	6月 5日(木)体育大会全体練習	6月 6日(金)体育大会全体練習
朝食		ご飯 みそ汁(白菜・薄揚げ) 鮭の西京焼き・ポテトサラダ のり佃煮・牛乳 710 kcal/ 2.8 g	ご飯 みそ汁(キャベツ・薄揚げ) 麩と豚肉の炒め物・牛蒡のピリ辛サラダ 味付けのり・牛乳 722 kcal/ 2.2 g	サクサクメロンパン ピザパン キャベツのスープ・牛乳 742 kcal/ 3.4 g	ご飯 みそ汁(厚揚げ・ほうれん草) ホッケ干物・キャベツのソテー ふりかけ(かつお)・ジョア(ストロベリー) 644 kcal/ 2.3 g
昼食	ご飯 豚じゃが芋の味噌煮 竹輪磯部揚げ・枝豆塩ゆで 704 kcal/ 2.1 g	ご飯 水餃子スープ アジの天ぷら キャベツとウィンナーのソース炒め 706 kcal/ 2.6 g	ご飯 マーボ豆腐・小松菜の煮びたし コーンクリームコロッケ 767 kcal/ 2.8 g	ご飯 胡麻みそ汁 イカカリン揚げ ポイルブロッコリー(和風トッピング) 709 kcal/ 2.7 g	カレーピラフ みそ汁(ほうれん草・豆腐) 春巻き・もやしの中華炒め カボチャのプリン 748 kcal/ 2.9 g
夕食	ご飯 青梗菜と卵のスープ 鶏の照り焼き 牛肉と蒟蒻の炒め物 724 kcal/ 2.3 g	ご飯 肉豆腐・目玉焼き 切干大根とワカメのナムル 706 kcal/ 2.7 g	ご飯 そぼろ汁 鶏肉のトマト煮込み じゃが芋のジェノベーゼ 718 kcal/ 2.3 g	ご飯 肉団子シチュー 焼き餃子 もやし炒め 754 kcal/ 2.7 g	



## 自分の食べるべき量を知って、バランスよく食べよう!

爽やかな風が吹く季節となりました。暑い日もありますが、バランスよく食べてスポーツや勉強、農場の実習など元気に頑張りましょう。  
 (献立だよりに表示しているエネルギー量は、男女の平均値を表示しています)



女子150g



男子230g

○一日のエネルギー量と炭水化物(糖質)のバランスからご飯の分量が決定しています。  
 おかずの分量が多すぎたりご飯の分量が多すぎたり、しないように気を付けましょう。