



学校給食予定こんだて表・もりつけ表



栄養量平均	エネルギー 600kcal	たんぱく質 24.2g
栄養摂取基準	エネルギー 650kcal	たんぱく質 26.8g

月			火			水			木			金		
ゴールデンウイーク (学校お休み) 			ゴールデンウイーク (学校お休み) 			ゆかりあえ 			あつやきたまご 			わかめサラダ 		
5日	エネルギー -kcal	たんぱく質 -g	6日	エネルギー -kcal	たんぱく質 -g	7日	エネルギー 547kcal	たんぱく質 21.9g	8日	エネルギー 573kcal	たんぱく質 24.2g	9日	エネルギー 593kcal	たんぱく質 22.5g
【赤】の食品 体をつくるものになる	【黄】の食品 ねつやちからになる	【緑】の食品 体のちよよしをとのえる	【赤】の食品 体をつくるものになる	【黄】の食品 ねつやちからになる	【緑】の食品 体のちよよしをとのえる	【赤】の食品 体をつくるものになる	【黄】の食品 ねつやちからになる	【緑】の食品 体のちよよしをとのえる	【赤】の食品 体をつくるものになる	【黄】の食品 ねつやちからになる	【緑】の食品 体のちよよしをとのえる	【赤】の食品 体をつくるものになる	【黄】の食品 ねつやちからになる	【緑】の食品 体のちよよしをとのえる
						どりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり	どりにく ひじき あぶらあげ たまご わかめ とうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにやく さとう かたくりこ	にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん たけのこ	ベーコン とりにく とうふ あさり わかめ ぎゅうにゅう	パン あぶら かたくりこ こまきさとう こまあぶら	たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ キャベツ きゅうり ホールコーン
ちゅうかつ汁 			ごまずあえ 			しおこんぶあえ 			(ポイルキャベツ) (タラフライ) 			あげぎょうざ 		
12日	エネルギー 573kcal	たんぱく質 25.5g	13日	エネルギー 622kcal	たんぱく質 25.7g	14日	エネルギー 587kcal	たんぱく質 23.4g	15日	エネルギー 660kcal	たんぱく質 27.0g	16日	エネルギー 655kcal	たんぱく質 19.5g
【赤】の食品 体をつくるものになる	【黄】の食品 ねつやちからになる	【緑】の食品 体のちよよしをとのえる	【赤】の食品 体をつくるものになる	【黄】の食品 ねつやちからになる	【緑】の食品 体のちよよしをとのえる	【赤】の食品 体をつくるものになる	【黄】の食品 ねつやちからになる	【緑】の食品 体のちよよしをとのえる	【赤】の食品 体をつくるものになる	【黄】の食品 ねつやちからになる	【緑】の食品 体のちよよしをとのえる	【赤】の食品 体をつくるものになる	【黄】の食品 ねつやちからになる	【緑】の食品 体のちよよしをとのえる
ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ なごねぎ だいこん きゅうり かぶ	どりにく あぶらあげ わかめ だいず かえりにぼし ぎゅうにゅう	うどん さとう かたくりこ あぶら こま	にんじん たまねぎ ほししいたけ なごねぎ こまつな もやし キャベツ	ぶたにく なまあげ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも こまあぶら こま	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん きゅうり キャベツ かぶ	たら ベーコン どりにく ひよこまめ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも マカロニ	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ	ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ きさとう かたくりこ はるさめ	たまねぎ にんじん はくさい だいこん にんにく しょうが にら なごねぎ キャベツ こまつな ほししいたけ えのきたけ ホールコーン
世界の味めぐり 中国														
ごまつなとコーンのあえもの 			ピリからもやし 			ホキのしんたまソース 			グリーンサラダ 			くきわかめチヨナムル 		
19日	エネルギー 567kcal	たんぱく質 22.2g	20日	エネルギー 570kcal	たんぱく質 24.0g	21日	エネルギー 608kcal	たんぱく質 24.7g	22日	エネルギー 614kcal	たんぱく質 22.1g	23日	エネルギー 657kcal	たんぱく質 28.6g
【赤】の食品 体をつくるものになる	【黄】の食品 ねつやちからになる	【緑】の食品 体のちよよしをとのえる	【赤】の食品 体をつくるものになる	【黄】の食品 ねつやちからになる	【緑】の食品 体のちよよしをとのえる	【赤】の食品 体をつくるものになる	【黄】の食品 ねつやちからになる	【緑】の食品 体のちよよしをとのえる	【赤】の食品 体をつくるものになる	【黄】の食品 ねつやちからになる	【緑】の食品 体のちよよしをとのえる	【赤】の食品 体をつくるものになる	【黄】の食品 ねつやちからになる	【緑】の食品 体のちよよしをとのえる
ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こんにやく さとう せんだいだい こまあぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん にまづな もやし きゅうり ホールコーン	ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しめじ チンゲンサイ もやし きゅうり	かつおぶし のり ぶたにく ホキ とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ あぶら こんにやく じゃがいも	にんにく たまねぎ ごぼう にんじん しめじ なごねぎ こまつな	ベーコン とりにく ひよこまめ しらはまめ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも こむぎこ パター さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース アスパラガス キャベツ きゅうり	ぶたにく ししゃも くきわかめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら かたくりこ パンこ こむぎこ こま こまあぶら さとう	しょうが にんじん キャベツ なごねぎ チンゲンサイ きくらげ もやし えのきたけ にんにく
日本の味めぐり 宮城県														
ツナサラダ 			かつおのりょうしあげ 			コーンサラダ 			うましおキャベツ 			千キン千キンごぼう 		
26日	エネルギー 540kcal	たんぱく質 19.1g	27日	エネルギー 618kcal	たんぱく質 28.7g	28日	エネルギー 596kcal	たんぱく質 25.1g	29日	エネルギー 595kcal	たんぱく質 24.9g	30日	エネルギー 630kcal	たんぱく質 26.7g
【赤】の食品 体をつくるものになる	【黄】の食品 ねつやちからになる	【緑】の食品 体のちよよしをとのえる	【赤】の食品 体をつくるものになる	【黄】の食品 ねつやちからになる	【緑】の食品 体のちよよしをとのえる	【赤】の食品 体をつくるものになる	【黄】の食品 ねつやちからになる	【緑】の食品 体のちよよしをとのえる	【赤】の食品 体をつくるものになる	【黄】の食品 ねつやちからになる	【緑】の食品 体のちよよしをとのえる	【赤】の食品 体をつくるものになる	【黄】の食品 ねつやちからになる	【緑】の食品 体のちよよしをとのえる
どりにく チーズ スキムミルク ツナ ジョア	こめ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ パター	たまねぎ にんにく にんじん りんご しょうが トマト セロリ キャベツ きゅうり ホールコーン	あさり あぶらあげ かつお わかめ みそ きゅうにゅう	こめ あぶら こんにやく パンこ さとう こむぎこ かたくりこ じゃがいも	にんじん こまつな しょうが たけのこ さやえんどう なごねぎ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース キャベツ きゅうり ホールコーン	どりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ こまあぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり にんにく かわちばんかん	どりにく ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ こめこ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら	ごぼう えだまめ なごねぎ ほししいたけ にんじん チンゲンサイ