



日	曜	献立名	おもに食べられる食品名			アレルギー物質該当原材料名 (食品表示法に基づく28品目)	栄養価 kcal	蛋白質 g
			おもにエネルギーのもとになる食品 (きいろ)	おもに体を支えるもとになる食品 (あめ)	おもに体の調子をととのえるもとになる食品 (みどり)			
1	金	ごはん 牛乳 茎わかめ入り中華スープ はんぺんフライ ソース 中華野菜炒め 〇ごどもの日ゼリー コッパンスライス	米 牛乳 鶏肉 茎わかめ はんぺんフライ	にんじん だいこん もやし しょうが ねぎ 豚肉 生揚げ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 りんご	792	27.0	
7	木	肉団子と野菜のスープ フランクフルトのバーベキューソースかけ ツナと春キャベツのスパゲッティソース ごはん ジョアマスカット ポークカレー のりから揚げ もやしのナムル	じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ 米 油 じゃがいも カレールウ でんぷん ナムルドレッシング	鶏肉 団子 フランクフルト まぐろ油揚げ にんにく たまねぎ とうもろこし キャベツ	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 大豆 りんご 小麦 鶏肉 大豆 小麦	809	30.8	
8	金	ごはん ジョアマスカット ポークカレー のりから揚げ もやしのナムル	米 油 じゃがいも カレールウ でんぷん ナムルドレッシング	豚肉 団子 フランクフルト まぐろ油揚げ にんにく たまねぎ とうもろこし キャベツ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆 りんご 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま	861	28.6	
11	月	ごはん 牛乳 若竹汁 さばの西京焼き じゃがいものそぼろ煮	米 牛乳 豆腐 かまぼこ わかめ 油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	鶏肉 団子 フランクフルト まぐろ油揚げ にんにく たまねぎ グリンピース	豚肉 鶏肉 小麦 大豆 りんご 大豆 小麦 豚肉 小麦 大豆	806	29.0	
12	火	デニッシュペストリー 牛乳 コーンチャウダー ハンバーグのケチャップソースかけ ブロッコリーサラダ	デニッシュペストリー 牛乳 油 じゃがいも ベシヤメルルウ 砂糖 小麦粉 イタリアドレッシング	豚肉 ベーコン 牛乳 スキムミルク ハンバーグ きゅうり にんじん もやし ブロッコリー	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 鶏肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 りんご	789	28.6	
13	水	ごはん 牛乳 ちゃんこスープ 肉じゃがフライ 春雨のピリ辛炒め 地粉うどん	米 牛乳 油 肉じゃがフライ 油 砂糖 春雨 ごま油 地粉うどん	鶏肉 生揚げ 豚肉	豚肉 大豆 小麦 鶏肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご セラチン 豚肉 小麦 大豆 ごま 鶏肉	812	26.1	
14	木	牛乳 かきたまうどん汁 笹かまぼこのお茶揚げ2個 野菜のごまあえ	牛乳 砂糖 でんぷん 小麦粉 油 ごま 砂糖	豚肉 油揚げ 卵 笹かまぼこ 抹茶 こまつな もやし にんじん	豚肉 大豆 小麦 卵 小麦 大豆 小麦 ごま	759	33.7	
15	金	ごはん 牛乳 豆乳たんたんスープ 鶏の照り焼き ごぼうのマヨネーズ炒め ごどもパンスライス	米 ごま油 ごま 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごどもパン	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 豆乳 鶏肉 生揚げ ごぼう しょうが ねぎ えだまめ	豚肉 大豆 鶏肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	845	35.6	
18	月	牛乳 グリーンピースのポタージュ カレーコロッケ ソース コールスローサラダ	牛乳 油 じゃがいも ベシヤメルルウ 生クリーム 油 カレーコロッケ コールスロードレッシング	豚肉 生揚げ 卵 ハム 牛乳 スキムミルク チーズ キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん	豚肉 大豆 鶏肉 豚肉 乳 小麦 大豆 鶏肉 大豆 りんご	808	26.6	
19	火	ごはん 牛乳 中華風コーンスープ 焼きぎょうざ2個 なす入りマーボー厚揚げ	米 牛乳 でんぷん ごま油 油 砂糖 でんぷん	豚肉 なたね 卵 ぎょうざ 豚肉 大豆 ミート みそ 生揚げ	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 卵 ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 豚肉 大豆 鶏肉 ごま 小麦	809	32.0	
20	水	ごはん 牛乳 もずくのみそ汁 若どりのマリネ こんにやくソテー	米 牛乳 油 でんぷん 砂糖 油 砂糖 ごま油	牛乳 豆腐 油揚げ もずく みそ 鶏肉 しょうが にんじん とうもろこし こんにやく こまつな	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 卵 ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 豚肉 小麦 大豆 ごま	856	30.0	
21	木	黒パン 牛乳 コンソメスープ メンチカツ ソース 花野菜のソテー	黒パン 牛乳 じゃがいも 油	牛乳 鶏肉 メンチカツ ワインナー	豚肉 大豆 鶏肉 小麦 小麦 大豆 豚肉 大豆 りんご 豚肉 鶏肉 小麦 大豆	764	28.1	
22	金	ごはん 牛乳 おかかふりかけ 牛乳 どさんこ汁 ほっけの塩焼き 油麩どじきの煮物	米 牛乳 じゃがいも 油 油ふ 砂糖	おかかふりかけ 牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ほっけ一塩 鶏肉 ひしき	豚肉 小麦 大豆 豚肉 大豆 豚肉 大豆	753	33.3	
25	月	ごはん 牛乳 ジョアブレーン ハッシュドポーク コンソメポテト こんにやくサラダ	米 牛乳 油 砂糖 ハヤシルウ デミグラスソース じゃがいも 油 塩中華ドレッシング	豚肉 豆乳 豚肉 鶏肉 まわかめ	豚肉 鶏肉 大豆 小麦 りんご 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	871	21.4	
26	火	食パン いちごジャム 牛乳 ミネストローネ 鶏肉のガーリックソースかけ かぼちゃサラダ	食パン いちごジャム 油 砂糖 マカロニ 油 砂糖 でんぷん ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ベーコン にんにく にんじん たまねぎ キャベツ カリフラワー トマト にんにく たまねぎ かぼちゃ えだまめ とうもろこし	豚肉 小麦 鶏肉 大豆 小麦 大豆 豚肉 大豆 りんご 豚肉 鶏肉 小麦 大豆	794	31.6	
27	水	ごはん 牛乳 あおさのみそ汁 かつおフライのごまソースかけ くる煮	米 牛乳 油 砂糖 ごま さといも 砂糖	牛乳 豚肉 のり みそ かつおフライ 生揚げ	豚肉 大豆 小麦 大豆 りんご ごま 大豆 小麦	770	28.7	
28	木	中華めん 牛乳 みそラーメン汁 肉まん アセロラポンチ	中華めん 牛乳 油 ごま油 肉まん りんごゼリー アセロラゼリー	牛乳 豚肉 みそ しょうが にんにく にんじん キャベツ たまねぎ もやし メンマ ねぎ とうもろこし もも バイン みかん	豚肉 大豆 鶏肉 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 もも りんご	769	27.9	
29	金	ごはん 牛乳 新たまねぎのみそ汁 赤魚のしょうがじょうゆ焼き カラフル炒りたまご	米 牛乳 じゃがいも 油 砂糖	牛乳 油揚げ みそ 煮干し粉 赤魚 生揚げ 油揚げ 豚肉 卵 大豆フレーク	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 卵 豚肉 小麦 大豆 鶏肉	761	35.4	

※ 材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ※ 〇印の献立は、業者から直接学校に配送されるものです。
 ※ 加須市内の給食センター(加須・騎西)では、季節に合わせて共通したメニュー【統一献立】を取り入れています。
 ※ 今年度より、一部のパンについて、乳不使用となりました。献立表の「アレルギー物質該当原材料名」をご確認ください。
 ※ 今月の地産産物は【米、ふるさと味噌、きゅうり、ねぎ、なす、トマト】です。

※ アレルギー表示は、特定原材料及び特定原材料に準ずるもの28品目を記載しています。

そば	塩	小麦	そば	卵	乳
鶏卵(卵)	アーモンド	そば	ゆ	大豆	かぶ
豚肉	牛肉	たまご	そば	大豆	鶏肉
パン	豚肉	そば	そば	大豆	そば

18回	平均栄養量	802	29.7
	基準栄養量	830	26.9~41.5

5月の給食は「加須地域産コシヒカリ」を使用しています。



加須市教育委員会
学校給食課
加須学校給食センター
騎西学校給食センター

新学期が始まってもうすぐ1ヶ月が経ちます。新しいクラスでの給食にも慣れ、給食の時間を待ち遠しく感じているようです。

4月からの新しい環境や季節が初夏へ変わったことで、そろそろ疲れが出やすい時季になりました。家庭では早めに休み、十分な睡眠をとるように心がけましょう。また、朝ごはんは1日の原動力です。早起きして時間の余裕をつくり、朝食を食べてから学校へ行くようにしてください。

大切ですよ朝ごはん!



体を目覚めさせる!



食事をすることで体が温まります。また、かむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

**脳のエネルギー源となり、
午前中の学習に集中できる!**



脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があります。特に朝の食事は大切です。

**健康的な生活リズムをつくり、
すっきり排便ができる!**



生活リズムを整えるカギは朝ごはんです。決まった時間に食べることがよい生活リズムをつくれます。食べ物で胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

**1日の食事の栄養バランスが
とりやすくなる。**



1日にとるべき野菜の量は子どもで300gと言われますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝ごはんを食べる習慣はバランスの良い栄養素や食品摂取にも関係します。



今月のセンター統一メニューは「新玉ねぎのみそ汁」です。玉ねぎの甘さが引き立つようにみそ汁を仕上げます。お楽しみに!!