



日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか	
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
3	月		憲法記念日				
4	火		みどりの日				
5	水		こどもの日				
6	木	むぎごはん あじつけのり ぎゅうにゅう ジャー جانとうふ コーンいりたまごスープ いりごさかな	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう のり なまあげ ぶたにく だいず たまご とりにく いりこ	にんじん キャベツ ねぶかねぎ ほししいたけ しょうが にんにく とうもろこし こまつな たまねぎ	645	27.4
7	金	コッペパン メープルジャム ぎゅうにゅう さけのレモンやき ウィナーソーセージとじゃがいものソテー ジュリアンスープ	パン はちみつ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ とりにく ウィナーソーセージ ベーコン	レモン キャベツ たまねぎ にんじん もやし えのきたけ	649	27.9
10	月	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシシチュー コールスロー れいとうピーチ	ごはん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ レンズまめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト(缶) きゅうり キャベツ とうもろこし レモン もも	678	21.7
11	火	むぎごはん ぎゅうにゅう あぶらふのたまごとじ とんじる あまなつ	ごはん おおむぎ あぶらふ さとう さといも	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ねぶかねぎ しめじ あまなつ	666	26.8
12	水	ソフトパン ぎゅうにゅう チリコンカン やさいスープ ヨーグルト	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト	ピーマン たまねぎ にんじん こまつな キャベツ にんにく	679	29.4
13	木	<旬の魚…かつお> むぎごはん ぎゅうにゅう かつおとまめのちゅうかいため みそしる みしょうかん	ごはん おおむぎ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう かつお だいず とうふ あぶらあげ	しょうが にんじん えだまめ たけのこ にんにく ねぶかねぎ みしょうかん	666	26.8
14	金	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう とりにくのアップルソースやき キャベツのソテー パンプキンポタージュ	パン あぶら じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう とりにく チーズ クリーム	りんご パインアップル しょうが にんにく キャベツ とうもろこし パセリ かぼちゃ にんじん たまねぎ	643	27.4
17	月	むぎごはん ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ けんちんじる オレンジ	ごはん おおむぎ でんぷん パンこ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ しめじ オレンジ	656	23.7
18	火	<世界の味めぐり：日本> ごはん ぎゅうにゅう かつおのたつたあげ しおこんぶあえ いものこじる	ごはん でんぷん あぶら さといも	ぎゅうにゅう かつお しおこんぶ とりにく あぶらあげ とうふ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし だいこん ごぼう ねぶかねぎ しめじ	665	31.3
19	水	しょくパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう さわらのこうそうやき ミートボールのトマトにゼリー	パン ジャム でんぷん パンこ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず さわら	たまねぎ にんじん セロリー プロッコリー マッシュルーム トマト(缶)	716	29.7
20	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとたまねぎのあまからに すいとんじる みしょうかん	ごはん あぶら さとう ごま すいとん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ	たまねぎ めんま しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ ほししいたけ みしょうかん	627	24.2
21	金	パンプキンパン ぎゅうにゅう にこみうどん だいずとごさかなのまるごとあげ あまなつ	パン うどん あぶら でんぷん さつまいも ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいず かたくちいわし	かぼちゃ にんじん こまつな はくさい ねぶかねぎ ほししいたけ あまなつ	689	26.8
24	月	<旬の野菜…たけのこ> ごはん ぎゅうにゅう さばのしちみやき ごもくきんびら わかたけじる	ごはん さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ わかめ	ごぼう にんじん ピーマン たけのこ	668	28.4
25	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ドライカレー フライドポテト わかめスープ	ごはん おおむぎ あぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ とうふ	にんじん ピーマン たまねぎ しょうが にんにく えのきたけ こねぎ	655	23.9
26	水	<パンにサンドして食べよう①～③> よこわりまるパン ぎゅうにゅう ①スライスチーズ②ホキフライ(ソース) ③キャベツのソテー じゃがいものスープに	パン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう チーズ ホキ ベーコン	かぼちゃ だいこん にんじん アスパラガス とうもろこし パセリ キャベツ	667	27.8
27	木	わかめごはん ぎゅうにゅう なまあげととりにくのみそに かきたまじる はっさく	ごはん あぶら さとう でんぷん	わかめ ぎゅうにゅう なまあげ とりにく たまご とうふ	にんじん ごぼう さやいんげん しょうが こまつな ほししいたけ ねぶかねぎ はっさく	605	23.9
28	金	小こめこパン ぎゅうにゅう やさいラーメン むししゅうまい(2こ) くきわかめのいためもの	パン こめこ ちゅうかめん あぶら こむぎこ でんぷん さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく くきわかめ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ ねぶかねぎ もやし きくらげ しょうが にんにく めんま とうもろこし	617	27.0
31	月	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー はるさめスープ オレンジ	ごはん あぶら さとう でんぷん はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご	しょうが ピーマン たけのこ ほししいたけ にんじん こまつな はくさい きくらげ オレンジ	602	22.4

～食育の日～  
オリンピックパラリンピック  
イヤーの今年の世界の味

今月の給食目標  
食事のマナーを身につけよう

\* 印は、スプーンもあったほうが食べやすいこんだてです。  
\* はしは、毎日忘れずに持ってきてましょう。  
\* 献立内容は、変更することがあります。

本校3・4年生の1回あたりの  
学校給食摂取基準  
・エネルギー 650 kcal  
・たんぱく質 21.1～32.5 g

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			家庭から
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちようしをととのえるもとになる	
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	
3			憲法記念日			
4			みどりの日			
5			こどもの日			
6	木	むぎごはん あじつけのり ぎゅうにゅう ジャージャンとうふ コーンいりたまごスープ いりこさかな	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう のり なまあげ ぶたにく だいず たまご とりにく いりこ	にんじん キャベツ ねぶかねぎ ほししいたけ しょうが にんにく とうもろこし こまつな たまねぎ	
7	金	コッペパン メーブルジャム ぎゅうにゅう さけのレモンやき ウィナーソーセージとじゃがいものソテー ジュリアンスープ	パン はちみつ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ とりにく ウィナーソーセージ ベーコン	レモン キャベツ たまねぎ にんじん もやし えのきたけ	
10	月	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシチュー コールスロー れいとうピーチ	ごはん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ レンズまめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト(缶) きゅうり キャベツ とうもろこし レモン もも	
11	火	むぎごはん ぎゅうにゅう あぶらふのたまごとし とんじる あまなつ	ごはん おおむぎ あぶらふ さとう さといも	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ねぶかねぎ しめじ あまなつ	
12	水	ソフトパン ぎゅうにゅう チリコンカン やさいスープ ヨーグルト	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト	ピーマン たまねぎ にんじん こまつな キャベツ にんにく	
13	木	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおとまめのちゅうかいのため みそしる みしょうかん	ごはん おおむぎ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう かつお だいず とうふ あぶらあげ	しょうが にんじん えだまめ たけのこ にんにく ねぶかねぎ みしょうかん	
14	金	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう とりにくのアップルソースやき キャベツのソテー パンプキンポターージュ	パン あぶら じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう とりにく チーズ クリーム	りんご パインアップル しょうが にんにく キャベツ とうもろこし パセリ かぼちゃ にんじん たまねぎ	
17	月	むぎごはん ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ けんちんじる オレンジ	ごはん おおむぎ でんぷん パンこ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ しめじ オレンジ	
18	火	ごはん ぎゅうにゅう かつおのたつたあげ しおこんぶあえ いものこじる	ごはん でんぷん あぶら さといも	ぎゅうにゅう かつお しおこんぶ とりにく あぶらあげ とうふ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし だいこん ごぼう ねぶかねぎ しめじ	
19	水	しょくパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう さわらのこうそうやき ミートボールのトマトに ゼリー	パン ジャム でんぷん パンこ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず さわら	たまねぎ にんじん セロリー ブロッコリー マッシュルーム トマト(缶)	
20	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとたまねぎのあまからに すいとんじる みしょうかん	ごはん あぶら さとう ごま すいとん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ	たまねぎ めんま しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ ほししいたけ みしょうかん	
21	金	パンプキンパン ぎゅうにゅう にこみうどん だいずとごさかなのまるごとあげ あまなつ	パン うどん あぶら でんぷん さつまいも ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいず かたくちいわし	かぼちゃ にんじん こまつな はくさい ねぶかねぎ ほししいたけ あまなつ	
24	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのしちみやき ごもくきんぴら わかたけじる	ごはん さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ わかめ	ごぼう にんじん ピーマン たけのこ	
25	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ドライカレー フライドポテト わかめスープ	ごはん おおむぎ あぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ とうふ	にんじん ピーマン たまねぎ しょうが にんにく えのきたけ こねぎ	
26	水	よこわりまるパン スライスチーズ ぎゅうにゅう ホキフライ(ソース) キャベツのソテー じゃがいものスープに	パン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう チーズ ホキ ベーコン	かぼちゃ だいこん にんじん アスパラガス とうもろこし パセリ キャベツ	
27	木	わかめごはん ぎゅうにゅう なまあげとりにくのみそに かきたまじる はっさく	ごはん あぶら さとう でんぷん	わかめ ぎゅうにゅう なまあげ とりにく たまご とうふ	にんじん ごぼう さやいんげん しょうが こまつな ほししいたけ ねぶかねぎ はっさく	
28	金	小こめこパン ぎゅうにゅう やさいラーメン むししゅうまい(2こ) くきわかめのいたためもの	パン こめこ ちゅうかめん あぶら こむぎこ でんぷん さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく くきわかめ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ ねぶかねぎ もやし きくらげ しょうが にんにく めんま とうもろこし	
31	月	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー はるさめスープ オレンジ	ごはん あぶら さとう でんぷん はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご	しょうが ピーマン たけのこ ほししいたけ にんじん こまつな はくさい きくらげ オレンジ	

仙台市立袋原小学校長 様  
5月の食物アレルギーの献立については、上記確認書のとおりとすることについて  
承諾いたします。

令和 年 月 日

年 組 保護者名

印

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			家庭から
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	
3			憲法記念日			
4			みどりの日			
5			こどもの日			
6	木	むぎごはん あじつけのり ぎゅうにゅう ジャージャンとうふ コーンいりたまごスープ いりこさかな	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう のり なまあげ ぶたにく だいち たまご とりにく いりこ	にんじん キャベツ ねぶかねぎ ほししいたけ しょうが にんにく とうもろこし こまつな たまねぎ	
7	金	コッペパン メーブルジャム ぎゅうにゅう さけのレモンやき ウィナーソーセージとじゃがいものソテー ジュリアンスープ	パン はちみつ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ とりにく ウィナーソーセージ ベーコン	レモン キャベツ たまねぎ にんじん もやし えのきたけ	
10	月	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシチュー コールスロー れいとうピーチ	ごはん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ レンズまめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト(缶) きゅうり キャベツ とうもろこし レモン もも	
11	火	むぎごはん ぎゅうにゅう あぶらふのたまごとし とんじる あまなつ	ごはん おおむぎ あぶらふ さとう さといも	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ねぶかねぎ しめじ あまなつ	
12	水	ソフトパン ぎゅうにゅう チリコンカン やさいスープ ヨーグルト	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち ヨーグルト	ピーマン たまねぎ にんじん こまつな キャベツ にんにく	
13	木	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおとまめのちゅうかいのため みそしる みしょうかん	ごはん おおむぎ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう かつお だいち とうふ あぶらあげ	しょうが にんじん えだまめ たけのこ にんにく ねぶかねぎ みしょうかん	
14	金	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう とりにくのアップルソースやき キャベツのソテー パンプキンポタージュ	パン あぶら じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう とりにく チーズ クリーム	りんご パインアップル しょうが にんにく キャベツ とうもろこし パセリ かぼちゃ にんじん たまねぎ	
17	月	むぎごはん ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ けんちんじる オレンジ	ごはん おおむぎ でんぷん パンこ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ しめじ オレンジ	
18	火	ごはん ぎゅうにゅう かつおのたつたあげ しおこんぶあえ いものこじる	ごはん でんぷん あぶら さといも	ぎゅうにゅう かつお しおこんぶ とりにく あぶらあげ とうふ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし だいこん ごぼう ねぶかねぎ しめじ	
19	水	しょくパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう さわらのこうそうやき ミートボールのトマトに ゼリー	パン ジャム でんぷん パンこ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいち さわら	たまねぎ にんじん セロリー プロックリー マッシュルーム トマト(缶)	
20	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとたまねぎのあまからに すいとんじる みしょうかん	ごはん あぶら さとう ごま すいとん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ	たまねぎ めんま しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ ほししいたけ みしょうかん	
21	金	パンプキンパン ぎゅうにゅう にこみうどん だいちとごさかなのまるごとあげ あまなつ	パン うどん あぶら でんぷん さつまいも ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいち かたくちいわし	かぼちゃ にんじん こまつな はくさい ねぶかねぎ ほししいたけ あまなつ	
24	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのしちみやき ごもくきんぴら わかたけじる	ごはん さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ わかめ	ごぼう にんじん ピーマン たけのこ	
25	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ドライカレー フライドポテト わかめスープ	ごはん おおむぎ あぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち わかめ とうふ	にんじん ピーマン たまねぎ しょうが にんにく えのきたけ こねぎ	
26	水	よこわりまるパン スライスチーズ ぎゅうにゅう ホキフライ(ソース) キャベツのソテー じゃがいものスープに	パン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう チーズ ホキ ベーコン	かぼちゃ だいこん にんじん アスパラガス とうもろこし パセリ キャベツ	
27	木	わかめごはん ぎゅうにゅう なまあげとりにくのみそに かきたまじる はっさく	ごはん あぶら さとう でんぷん	わかめ ぎゅうにゅう なまあげ とりにく たまご とうふ	にんじん ごぼう さやいんげん しょうが こまつな ほししいたけ ねぶかねぎ はっさく	
28	金	小こめこパン ぎゅうにゅう やさいラーメン むししゅうまい(2こ) くきわかめのいたためもの	パン こめこ ちゅうかめん あぶら こむぎこ でんぷん さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく くきわかめ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ ねぶかねぎ もやし きくらげ しょうが にんにく めんま とうもろこし	
31	月	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー はるさめスープ オレンジ	ごはん あぶら さとう でんぷん はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご	しょうが ピーマン たけのこ ほししいたけ にんじん こまつな はくさい きくらげ オレンジ	

仙台市立袋原小学校長 様  
5月の食物アレルギーの献立については、上記確認書のとおりとすることについて  
承諾いたします。

令和 年 月 日

年 組 保護者名

印