

新緑の美しい季節になりました。さわやかな風が気持ち良いですね。
 新学期がスタートして、1か月になります。新しい環境に少しずつ慣れて、緊張がとれるとともに疲れも出てくる頃です。5月は、楽しいゴールデンウィークがあります。いろいろな楽しい計画を立てている人もいることでしょう。心と体をリフレッシュして、ゴールデンウィーク明けも、元気に過ごしましょう。

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g		
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの	
1	木	わかばごはん	牛乳	【しよくいくのひ:こどものひこんだて】 あつあげのそぼろあんかけ うどのツナマヨあえ わかたけかぶとじる	かつおぶし ぎゅうにゅう あつあげ とりにく あおだいず ツナ かまぼこ とうふ わかめ	こめ おおむぎ さとう こめあぶら でんぱん ノンエッグマヨネーズ	コーン たかなづけ えのきたけ しょうが うど キャベツ にんじん たけのこみずに ながねぎ	600	25.9	
2	金	わかばはんえんそく おべんとうのじゅんびをおねがいします								
5	月	こどものひ								
6	火	ふりかえきゅうじつ								
7	水	まるパン	牛乳	セルフのてりやきハンバーガー こめこマカロニサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく バーコン だいず	コッパパン ラード さとう でんぱん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こめこマカロニ こめあぶら	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん にんにく トマトみずに パセリ	538	24.0	
8	木	ごはん	牛乳	やさしいゆうまい はるさめサラダ ごもくちゅうかに	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	こめ ラード パンこ さとう こむぎこ はるさめ ごまあぶら ごま こめあぶら でんぱん	コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが キャベツ こまつな にんにく ほししいたけ メンマ にはら	633	24.4	
9	金	たけのこ ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 めぎすのこめこあげ ごまゆかりあえ とんじる	あぶらあげ ぎゅうにゅう めぎす ぶたにく あつあげ だいず みそ	こめ さとう こめこ こめあぶら ごま じゃがいも	にんじん たけのこみずに もやし キャベツ こまつな あかしそ ごぼう こんにゃく ながねぎ	599	27.4	
12	月	ごはん	牛乳	かつおとだいずのチリソース ちゅうかごまサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう かつお だいず わかめ	こめ でんぱん こめこ こめあぶら じゃがいも ごまあぶら さとう ごま はるさめ	しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう コーン もやし メンマ にんじん えのきたけ たまねぎ こまつな	660	26.7	
13	火	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツのツナいため さんしよくおひたし もずくスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ みそ もずく とうふ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	しょうが キャベツ にんじん コーン もやし ブロッコリー ほうれんそう	571	22.8	
14	水	ごはん	牛乳	てづくりこざかなふりかけ あつやきたまご たくあんあえ じゃがいもとニラのみそしる	しらすばし かつおぶし あおのり ぎゅうにゅう たまご あつあげ だいず みそ	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも	にんじん キャベツ こまつな たくあん もやし にはら	569	24.6	
15	木	ゆでちゅうか めん	牛乳	ごまみそたんたんめんスープ きりぼしパンサンスー ローストポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なたと みそ	ちゅうかめん こめあぶら さとう ねりごま ごま ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく にんじん にはら たまねぎ ほししいたけ メンマ こまつな きりぼしだいこん もやし	657	27.5	
16	金	ごはん	牛乳	さばのカレーやき きりこんぶのいために しおこうじスープ	ぎゅうにゅう さば こんぶ うちまめ さつまあげ あつあげ かまぼこ	こめ こめあぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく キャベツ こまつな	596	27.5	
19	月	むぎごはん	牛乳	セルフのビビンバ チゲふうスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと あつあげ みそ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	にんにく きりぼしだいこん しらたき にんじん ほうれんそう もやし キャベツ えのきたけ キムチ にはら しょうが	594	26.4	
20	火	ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズやき ごまじょうゆあえ しんじゃがのそぼろに	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく あつあげ だいず	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら こめあぶら じゃがいも さとう でんぱん	もやし にんじん こまつな しょうが たまねぎ こんにゃく さやいんげん	610	22.5	
21	水	むぎごはん	牛乳	ポークカレー ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき ハム	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし コーン	610	22.1	
22	木	ゆでうどん	牛乳	たけのこはるキャベツのかきたまじる きびなごのかりかりやき わかめのごまみそあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご こんぶ きびなご わかめ	ゆでうどん でんぱん じゃがいも こめパンこ さとう こめあぶら ごま	にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ しょうが もやし きゅうり コーン	599	23.4	
23	金	ごはん	牛乳	【うどんかいおうえんこんだて】 チキンたれカツ のりずあえ たまねぎとえのきのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ のり とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめこ こめパンこ こめあぶら さとう	にんじん もやし こまつな たまねぎ えのきたけ	653	27.4	
26	月	うんどかいふりかえきゅうぎょうび								
27	火	ごはん	牛乳	てづくりひじきたまごやき ごもくきんぴら かぶのみそしる	ぎゅうにゅう ひじき とうにゅうチーズ たまご さつまあげ くきわかめ あぶらあげ だいず みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん かぶ かぶのは しめじ	596	22.3	
28	水	こめこさとう コッパパン	牛乳	チリコンカン こんにゃくとブロッコリーのツナサラダ ウインナーとコーンのとうにゅうチャウダー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ ウインナー しらしいんげんまめ とうにゅう	こめこパン くらざとう こめあぶら じゃがいも こめこ	たまねぎ にんじん トマトみずに キャベツ ブロッコリー サラダこんにゃく しめじ コーン クリームコーン パセリ	628	29.4	
29	木	ごはん	牛乳	【げんえんのひ】 たらとこうやどうふのあおのりがらめ おかかあえ あいしょうじる	ぎゅうにゅう こうやどうふ あおのり かつおぶし バーコン みそ とうにゅう たら	こめ でんぱん こめこ こめあぶら さとう じゃがいも はるさめ	もやし キャベツ コーン にんじん たまねぎ ながねぎ	617	22.3	
30	金	ごはん	牛乳	とりにくのてりやき ポテトサラダ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく きゅうり コーン にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ こまつな	609	23.3	

一食平均エネルギー:608 Kcal

たんぱく質:25.0 g

脂質:18.8 g

食塩:2.0 g

* 献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。