

日	曜	献立名		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	エネルギー	たんぱく質
		主食	飲み物					Kcal	g
1	金	ごはん	牛乳	【端午の節句】 セルフのひじきそぼろ丼 おかかあえ 若竹汁 こどもの日デザート	牛乳 ぶたにく だいす ひじき たまご かつおぶし わかめ かまぼこ とうふ みそ	米 あぶら さとう ゼリー	さやいんげん しょうが もやし こまつな にんじん たけのこ えのきたけ ながねぎ	775	33.0
7	木	ごはん	牛乳	鯖の竜田揚げ 青大豆のサラダ 新玉ねぎのみそ汁	牛乳 さば あおだいす とうふ あぶらあげ みそ だいす	米 かたくりこ こめこ あぶら じゃがいも	しょうが キャベツ こまつな にんじん コーン たまねぎ しめじ きぬさや	771	29.7
8	金	ごはん	牛乳	厚揚げの肉みそあんかけ(2個) 切干大根のサラダ もずたまスープ	牛乳 あつあげ ぶたにく みそ もずく たまご	米 あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま じゃがいも	ながねぎ しょうが にんにく 切干だいこん キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ こまつな	704	26.4
11	月	ごはん	牛乳	【食育の日 朝ごはんを食べよう】 厚焼きたまご 手作りひじきふりかけ 肉じゃが	牛乳 たまご ひじき かつおぶし ぶたにく	米 さとう あぶら ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじ こんにゃく さやいんげん	732	28.9
12	火	中華めん	乳飲料 いちご味	妙高豚汁ラーメンスープ 焼きギョウザ(2個) 塩こうじナムル	にゅういんりょう ぶたにく とうふ みそ とりにく	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら かたくりこ こむぎこ ごま	にんにく たまねぎ メンマ ながねぎ キャベツ たまねぎ にら ほうれんそう もやし にんじん	787	32.4
13	水	米粉黒糖 コッペパン	牛乳	ポテトカップのかぼちゃグラタン ほうれん草と大豆のマヨサラダ かぶのコンソメスープ	牛乳 おから とうにゅう だいす	こめこパン こくとう じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ キャベツ ほうれんそう コーン かぶ にんじん たまねぎ しめじ こまつな	881	28.1
14	木	ごはん	牛乳	【体育祭応援献立】 チキンみそ(勝)カツ 小松菜ののりツナサラダ 玉入れスープ	牛乳 とりにく みそ ツナ のり とうふ	米 こむぎこ パンこ あぶら さとう ぶ	しょうが こまつな もやし だいこん にんじん えのきたけ ながねぎ	722	30.7
15	金	ごはん	牛乳	ポークカレー 福神あえ	牛乳 ぶたにく だいす	米 じゃがいも あぶら カレールウ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり ぶくじんづけ	751	23.1
18	月	ごはん	牛乳	鮭の若葉焼き 野菜の梅だれサラダ 貝だくさん汁	牛乳 さけ かつおぶし とうふ みそ だいす	米 ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら じゃがいも	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん コーン うめ だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく	734	32.5
19	火	うどん	牛乳	【ふるさと献立】 山菜たまご汁 五月菜のマヨネーズあえ 抹茶蒸しパン	牛乳 あぶらあげ たまご とうにゅう	うどん かたくりこ ノンエッグマヨネーズ ホットケーキミックス さとう あずき	たまねぎ にんじん さんさい たけのこ ながねぎ こがつな キャベツ コーン	820	26.3
20	水	ごはん	牛乳	【減塩の日】 あじのごま照り焼き カレー風味きんぴら キャベツのみそ汁	牛乳 あじ さつまあげ あつあげ みそ だいす	米 さとう ごま あぶら	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ えのきたけ ながねぎ	711	32.8
21	木	ごはん	牛乳	セルフのキムタク丼の具 ガーリックポテト ワンタンスープ	牛乳 ぶたにく とうふ	米 あぶら ごまあぶら かたくりこ じゃがいも オリーブゆ ワンタン	たまねぎ にんじん にら もやし キムチ たくあん しょうが にんにく パセリ たまねぎ はくさい チンゲンサイ	721	27.3
22	金	ごはん	牛乳	白身魚のかんずりソース 春かぶときゅうりの浅漬け どさんこ汁	牛乳 メルルーサ しおこんぶ ぶたにく わかめ とうふ みそ	米 かたくりこ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	ながねぎ かぶ キャベツ きゅうり にんじん もやし コーン にんにく	703	30.2
25	月	ごはん	牛乳	いかのピリ辛焼き 青菜をたっぷり食べチャイナ うずら入りパーポー厚揚げ	牛乳 いか ぶたにく うずらたまご あつあげ	米 さとう ごまあぶら あぶら かたくりこ	しょうが ながねぎ ほうれんそう もやし にんじん コーン たまねぎ はくさい チンゲンサイ きくらげ しょうが にんにく	767	37.3
26	火	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 とりにく とうふ なると わかめ	米 かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ	にんにく もやし きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ	750	29.6
27	水	セルフ バーガー (丸パン)	牛乳	ハンバーグケチャップソース コールスローサラダ リボンマカロニの豆乳スープ	牛乳 とりにく ぶたにく だいす ベーコン とうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら 白いんげん マカロニ こめこ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン	829	33.3
28	木	<b>体育祭</b>							
29	金	<b>体育祭予備日</b>							

一食平均エネルギー：760 Kcal

たんぱく質：30.1 g

脂質：22.3 g

食塩：2.5 g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。