

おしらせ	日にち曜日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他の調味料	1食あたりたんばく質脂質塩相当量
たべさんようで	1木	ドッグパン	○			ドッグパン		629 kcal
		しろみざかなフライ・ソース		しろみざかなフライ		あぶら	ソース	25.8 g
		マカロニサラダ		ツナ	たまねぎ、にんじん、キャベツ	マカロニ、ノンエッグマヨネーズ	こしょう、塩	24.1 g
		ぶたにくとやさいのスープ		ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん	じゃがいも	塩、こしょう、酒、素材力鶏、スープストック	2.0 g
こいだわいてい	2金	あさかまいごはん	○			こめ		661 kcal
		かつおとじゃがいものごまみそあえ		かつお、みそ	しょうが	かたくりこ、じゃがいも、あぶら、いりごま、すりごま、さとう	みりん、酒、醤油	31.1 g
		こまつなのおひたし			こまつな、もやし、コーン		醤油	18.7 g
		えのきたけのすましじる こどものひゼリー		とうふ、とりにく、なると えのきたけ、ねぎ、にんじん、だいこん		昆布だし、かつおだし、酒、醤油、塩	1.8 g	
◆◇ 5月5日(月) こどもの日 ◇◆								
◆◇ 5月6日(火) こどもの日の振替休日 ◇◆								
こんたっだぶてり	7水	そぼろまぜごはん	○	ぶたひきにく、とりひきにく	しょうが、えだまめ	こめ、さとう、あぶら	醤油、みりん、酒	603 kcal
		やきぶたとはるさめのあえもの		やきぶた	ほうれんそう、もやし、キャベツ	はるさめ、さとう、あぶら、ごまあぶら	からし粉、酢、醤油	24.1 g
		けんちんじる		なまあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、こんにゃく	じゃがいも、あぶら	かつおだし、素材力かつお	19.6 g
								2.1 g
こたっだぶミ	8木	こくとうパン	○			こくとうパン		626 kcal
		ぶたにくとだいたいのケチャップに		ぶたにく、だいた	にんじん、にんにく、トマト	じゃがいも、あぶら、さとう	ソース、こしょう、塩、コンソメ、赤ワイン	26.3 g
		スパゲティサラダ		むえんせきハム	たまねぎ、にんじん、キャベツ	スパゲティ、あぶら、さとう	りんご酢、塩、こしょう	19.3 g
		あじつけこざかな		あじつけこざかな (にぼし)				1.9 g
あじゅうを	9金	こめこのカレーライス (むぎごはん)	○	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご	こめ むぎ じゃがいも あぶら	アレルギーフリー 全粒粉 白ワイン 全粒粉 全粒粉 全粒粉 全粒粉	670 kcal
		コーンわかめサラダ		ツナ、わかめ	キャベツ、コーン	あぶら、さとう	塩、りんご酢、こしょう	23.5 g
		ジュシーフルーツ			ジュシーフルーツ			19.5 g
								1.8 g
トック	12月	キムチチャーハン	○	やきぶた、ぶたにく	キムチ、ピーマン、にんじん、ねぎ	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら	酒、みりん、醤油、塩、素材力鶏だし	618 kcal
		もやしのしおダレあえ		むえんせきハム	もやし、こまつな、にんにく	ごまあぶら、いりごま	中華スープストック、塩、こしょう	23.7 g
		トックいりちゅうかスープ		とりにく、なると	ねぎ、にんじん、キャベツ、ほししいたけ	トック	こしょう、醤油、塩、がらスープ、中華スープストック	17.7 g
		とうにゅうプリン				とうにゅうプリン		2.3 g
たべよう	13火	ソフトめん	○			ソフトめん		621 kcal
		きつねうどんかけじる		とりにく	ほししいたけ、にんじん、だいこん、しめじ、ごぼう、ねぎ、こんにゃく		かつおだし、昆布だし、みりん、酒、塩、醤油	31.2 g
		あぶらあげのにつけ		あぶらあげ		さとう	酒、みりん、醤油	18.1 g
		ごまふうみあえ			こまつな、コーン、キャベツ、もやし	いりごま、ごまあぶら	醤油	2.4 g
味わおう	14水	むぎごはん	○			こめ、むぎ		633 kcal
		ますのあまじょうゆやき		ます	さとう、あぶら	醤油、みりん	30.2 g	
		ひじきのにももの		とりにく、あぶらあげ、ひじき	にんじん、ごぼう、こんにゃく、さやいんげん	あぶら、さとう	醤油、酒	18.1 g
		ぶたにくとやさいのごまみそじる		ぶたにく、とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、コーン	じゃがいも、すりごま、あぶら、ごまあぶら	素材力かつお、素材力昆布	2.0 g
こんたっだぶてり	15木	しょくパン	○			しょくパン		629 kcal
		ポテトサラダ		むえんせきハム	にんじん、たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、さとう	塩、こしょう	25.0 g
		こめこワントンのスープ		ぶたにく、なると	たけのこ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、ほししいたけ、しょうが	こめこワントン	がらスープ、塩、こしょう、醤油、中華スープストック	24.6 g
		ヨーグルト		ヨーグルト				2.3 g
こおんだてん	16金	むぎごはん	○			こめ、むぎ		629 kcal
		ソースカツ		とりにく	レモンじる	こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう	塩、こしょう、ソース、みりん、ケチャップ	27.4 g
		ゆでやさい			キャベツ、にんじん		塩	16.3 g
		こうはくすましじる		とうふ	ほししいたけ、だいこん、にんじん、ねぎ		塩、醤油、酒、昆布だし、かつおだし	1.9 g
◆◇ 5月19日(月) 運動会の繰替休業日 ◇◆								
こんたっだぶてり	20火	あさかまいごはん	○			こめ		622 kcal
		なっとう		なっとう			醤油	26.2 g
		たまごやさいのあえもの		きんしたまご、ソフトチキン	チンゲンサイ、もやし、にんじん	マロニー、さとう、あぶら、ごまあぶら	酢、醤油、からし粉	18.9 g
		なまあげとたまねぎのみそじる		なまあげ、だいた	たまねぎ、にんじん、こまつな	じゃがいも	素材力かつお、かつおだし	2.0 g
じょうゆかけ	21水	あさかまいごはん	○			こめ		622 kcal
		あじつけのり		あじつけのり				31.7 g
		ささみのレモンじょうゆかけ		とりささみ	レモンじる	かたくりこ、あぶら、さとう	酒、醤油、みりん	16.9 g
		やさいのおかかあえ		かつおぶし	ほうれんそう、もやし、にんじん		醤油	1.9 g
トシューグスト	22木	にらたまじる	○	たまご、とりにく、とうふ	にら、たまねぎ、にんじん	かたくりこ	醤油、塩、かつおだし	
		シュガートースト				しょくパン、マーガリン、さとう		624 kcal
		ごぼうサラダ		ソフトチキン	ごぼう、こまつな、もやし	ノンエッグマヨネーズ	醤油	22.2 g
		チキンコンソメスープ		とりにく	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、コーン		塩、スープストック、こしょう	26.3 g
合みさばにの	23金	アセロラゼリー	○			アセロラゼリー		1.9 g
		あさかまいごはん				こめ		618 kcal
		さばのみそに		さばのみそに				27.2 g
		のりあえ		のり	ほうれんそう、もやし		醤油	20.9 g
こたっだぶミ	26月	なんばんじる	○	とりにく、なまあげ、とうふ、みそ	ねぎ、ごぼう、だいこん	じゃがいも	酒、一味唐辛子、かつおだし、素材力かつお	2.1 g
		むぎごはん				こめ、むぎ		605 kcal
		ぶたにくとどんぶりのぐ		ぶたにく、さつまあげ	たまねぎ、しらたき	さとう、あぶら	醤油、みりん、酒	25.9 g
		とうふともやしのみそじる		とうふ、みそ	もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ		素材力かつお、かつおだし	18.2 g
こかんたカミ	27火		○					2.0 g
		ちゅうかめん				ちゅうかめん		609 kcal
		しおタンメンかけじる		ぶたにく	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、きくらげ、メンマ、にんにく、しょうが	あぶら	鶏ガラ、豚骨ガラ、素材力昆布、塩、こしょう、塩ラーメン、酒	25.4 g
		にくシューマイ		にくシューマイ				18.3 g
味わおう	28水	きりぼしだいこんのナムル	○		きりぼしだいこん、チンゲンサイ、もやし、にんじん、ねぎ	さとう、ごまあぶら、すりごま	醤油、酢	2.0 g
		グリーンピースごはん			グリーンピース	こめ	塩、酒	649 kcal
		メンチカツ・ソース		メンチカツ		あぶら	ソース	25.0 g
		さんしょくおひたし			こまつな、もやし、にんじん	いりごま	醤油	20.5 g
アガスバのラ	29木	とうふとわかめのみそじる	○	とうふ、わかめ、みそ、だいた	たまねぎ、にんじん	じゃがいも	素材力かつお、かつおだし	2.0 g
		コッペパン				コッペパン		683 kcal
		だいたチョコクリーム				だいたチョコクリーム		26.8 g
		マカロニのミートソースに		ぶたひきにく、だいた	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、トマト	マカロニ、じゃがいも、オリーブオイル	ケチャップ、ソース、アレルギーフリー小麦粉、赤ワイン、こしょう、塩、スープストック	25.5 g
ふりつき	30金	グリーンサラダ	○	ソフトチキン	アスパラガス、キャベツ、コーン	あぶら、さとう	りんご酢、塩、粒マスタード	2.2 g
		あさかまいごはん				こめ		600 kcal
		ひじきてづくりふりかけ		ひじき、かつおぶし		さとう、いりごま	みりん、醤油	26.0 g
		とりにくとじゃがいものにももの		とりにく、なまあげ、さつまあげ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、こんにゃく	じゃがいも、あぶら、さとう	みりん、酒、醤油	17.0 g
ツナとやさい		ツナとやさいのあえもの		ツナ	しめじ、こまつな、もやし	さとう、ごまあぶら	酢、醤油	1.8 g

	I類*ー	たんばく質	脂質	カルシウム	ﾏｸﾞﾆｰｼｳﾑ	鉄	亜鉛	ﾚﾃﾅｰﾙ 当量	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維	食塩 相当量
月間栄養価 (中学年)	629kcal	26.6g	19.9g	350mg	90mg	3.2mg	2.7mg	223 μg	0.68mg	0.58mg	28mg	6.0g	2.0g

食中毒防止のため、野菜・果実等は流で3回以上洗浄し、和え物等に使用する野菜や肉等は加熱冷却後使用します。牛エキス混入食品はBSE予防のため使用しません。価格変動等により献立や材料を変更する場合は、ご了承願います。