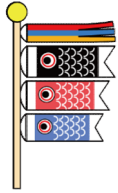


| 日 | 曜 | 主 食 | 牛乳 | お か ず | ち にく ほね ほ 血や肉、骨や歯に なる食品 (赤) | ねつ ちから 熱や力のもとに なる食品 (黄) | からだの ちょうし 調子を整える食品 (緑) | 1人分 - kcal | 卵パ ^o 質 g |
|----|---|---------|----|---|---|---|---|---------------|------------------------|
| 1 | 水 | きなこあげパン | 牛乳 | ワンタンスープ たれつきにくだんご幼①小② はなやさいサラダ | 牛乳 きなこ とりにく にくだんご | パン ワンタン さとう ごまあぶら たまねぎドレッシング | もやし ねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー とうもろこし ほうれんそう | 632 | 25.3 |
| 2 | 木 | そばろごはん | 牛乳 | わかたけじる カツオカツ かしわもち | 牛乳 ぶたにく とうふ かまぼこ わかめ カツオカツ | ごはん さとう あぶら かしわもち | しょうが ごぼう にんじん たけのこ ねぎ えだまめ | 681 | 26.0 |
| 7 | 火 | ごはん | 牛乳 | ぶたキムチ あげぎょうざ② だいすもやしのナムル | 牛乳 ぶたにく あつあげ ぎょうざ (ぶたにく) | ごはん さとう あぶら | しょうが にんにく はくさいキムチ キャベツ ニラ にんじん だいすもやし こまつな | 661 | 24.4 |
| 8 | 水 | はちみつパン | 牛乳 | クラムチャウダー チキンナゲット② ブロッコリーサラダ | 牛乳 あさり ベーコン チキンナゲット | パン はくりきこ じゃがいも あぶら パター イタリアンドレッシング | たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ | 640 | 22.2 |
| 9 | 木 | ごはん | 牛乳 | とりにくのこうみやき とんじる しおこんぶあえ | 牛乳 とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ しおこんぶ | ごはん オリーブオイル さといも あぶら ごまあぶら | ごぼう ねぎ キャベツ にんじん こまつな | 645 | 28.5 |
| 10 | 金 | じごなうどん | 牛乳 | きつねうどん がんす こまつなあえ | 牛乳 あぶらあげ とりにく がんす わかめ | うどん さとう あぶら ごまあぶら | にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ ほうれんそう きゃべつ こまつな とうもろこし | 686 | 27.3 |
| 13 | 月 | ごはん | 牛乳 | あつあげのごもくちゆかに さいのくんにらまんじゅう幼①小② チョレギサラダ | 牛乳 あつあげ ぶたにく きくらげ エビ のり こらまんじゅう わかめ | ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ ドレッシング ごま | たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンさい にんにく しょうが キャベツ | 677 | 29.2 |
| 14 | 火 | わかめごはん | 牛乳 | たけのこのうまに しろゴマつくね幼①小② ゆかりあえ | 牛乳 わかめ とりにく ちくわ ゴマつくね | ごはん じゃがいも さとう あぶら かたくりこ | にんじん こんにゃく キャベツ こまつな もやし | 622 | 25.4 |
| 15 | 水 | ツイストパン | 牛乳 | カレーピーズ ポパイサラダ ヨーグルト | 牛乳 だいす ぶたにく ヨーグルト きんときまめ | パン じゃがいも あぶら カレールー ごまあぶら ごま | たまねぎ にんじん とうもろこし しょうが にんにく トマトかん ほうれんそう もやし | 691 | 26.2 |
| 16 | 木 | ごはん | 牛乳 | ハヤシライス ちちぶこんにゃく入りサラダ チーズ | 牛乳 とりにく チーズ | ごはん じゃがいも あぶら ハヤシフレーク わふうドレッシング | たまねぎ にんじん にんにく しょうが こんにゃく こまつな とうもろこし | 620 | 22.8 |
| 17 | 金 | こどもパン | 牛乳 | ハムカツ ちゅうのうパックソース ごぼうサラダ はるさめスープ | 牛乳 ハムカツ ひじき とりにく とうふ | パン あぶら ごま ごまあぶら ごまドレッシング はるさめ | ごぼう れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ チンゲンさい もやし | 645 | 23.9 |
| 20 | 月 | ごはん | 牛乳 | にくじゃが チーズロール たくあんあえ | 牛乳 ぶたにく チーズロール | ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま | にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん だいこんづけ ほうれんそう もやし | 635 | 25.5 |
| 21 | 火 | ごはん | 牛乳 | ごもくきんぴら サバのしょうがじょうゆづけ こまつなのみそしる | 牛乳 ちくわ とりにく サバ | ごはん あぶら さとう | にんじん ごぼう こんにゃく れんこん しょうが だいこん こまつな えのき | 656 | 27.7 |
| 22 | 水 | しょくパン | 牛乳 | いちごジャム コーンシチュー いかなゲット② キャベツのサラダ | 牛乳 とりにく いかなゲット | パン いちごジャム はくりきこ パター たまねぎドレッシング あぶら じゃがいも | とうもろこし たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ きゅうり | 657 | 25.0 |
| 23 | 木 | ごはん | 牛乳 | チキンカレー おんやさいサラダ パリッシュ | 牛乳 とりにく パリッシュ | ごはん じゃがいも あぶら カレールー イタリアンドレッシング | たまねぎ にんじん にんにく キャベツ とうもろこし | 623 | 24.0 |
| 24 | 金 | ちゅうかめん | 牛乳 | やさいらーめん あげシュウマイ② ちゅうかサラダ | 牛乳 ぶたにく シュウマイ | ちゅうかめん あぶら ドレッシング | キャベツ もやし にんじん にんにく しょうが こまつな | 627 | 25.8 |
| 27 | 月 | ごはん | 牛乳 | じゃがいものみそしる チキンカツ いそかあえ | 牛乳 あぶらあげ チキンカツ のり | ごはん じゃがいも あぶら さとう | たまねぎ にんじん さやいんげん ほうれんそう もやし | 649 | 23.0 |
| 28 | 火 | キムタクごはん | 牛乳 | しろみさかなのフリッター② かきたまスープ ひゅうがなつゼリー | 牛乳 ぶたにく しろみさかなフリッター たまご かまぼこ | ごはん ごま あぶら かたくりこ ゼリー | はくさいキムチ だいこんづけ たまねぎ こまつな にんじん | 652 | 23.6 |
| 29 | 水 | バターロール | 牛乳 | デミグラスハンバーグ はなやさいサラダ ABCスープ | 牛乳 ハンバーグ ベーコン | パン さとう マカロニ イタリアンドレッシング | ブロッコリー カリフラワー とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ | 620 | 24.4 |
| 30 | 木 | ごはん | 牛乳 | とうふのうまに はるまき こまつなのナムル | 牛乳 とうふ ぶたにく きくらげ はるまき (ぶたにく) | ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま さとう | たまねぎ キャベツ にんじん あかピーマン さやいんげん しいたけ にんにく しょうが こまつな もやし | 696 | 24.2 |
| 31 | 金 | コッペパン | 牛乳 | やきそば ウインナーケチャップ コーンとほうれんそうのサラダ | 牛乳 ぶたにく ウインナー あおのり | パン ちゅうかめん あぶら さとう わふうドレッシング | にんじん キャベツ もやし たまねぎ ほうれんそう とうもろこし | 623 | 25.4 |

◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
◆給食に関する行事については、各学校のおたよりで確認してください。



端午の節句
 毎年5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄除けの行事と、日本の田植えに関係するお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男の子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったりこいのぼりや武者人形を飾ったりちまきやかしわもちを食べたりします。

