



ひ に ち	よ う び	～ 今月の給食目標 ～		あか		みどり		きいろ		栄養価 エネルギー (kcal) 前(542) 中(743) 後(853)
		食品の働きについて知ろう		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
		こんだてめい		たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	しばう	
1	金	行事食:端午の節句 ■たけのこ ごはん	牛乳 ■上州メンチカツ ■和風サラダ ■ゆばのすまし汁 ■かしわもち	油揚げ ぶた肉 おから あさり かまぼこ ゆば	牛乳 まわかめ わかめ	にんじん ほうれん草	たけのこ たまねぎ さやえんどう ねぎ キャベツ みずな みつば	米 さとう 小麦粉 パン粉 かしわもち	あぶら ドレッシング	607 777 950
7	木	■あげパン	牛乳 ■ミート工房のハムステーキ ■花やさいのごまじょうゆあえ ■ポトフ ■チョコかけバナナ	ロースハム ウィンナー あさり	牛乳	フロッコリー にんじん	カリフラワー じゃがいも たまねぎ キャベツ いんげん豆 セロリ えだまめ パナナ	ツイストパン さとう じゃがいも チョコソース	あぶら ドレッシング	530 688 863
8	金	■玄米入り ごはん	牛乳 ■ちぐさ焼き ■やさいのみそマヨあえ ■なめこ汁 ■ひじきとツナのつくだに	たまご とり肉 みそ 豆腐 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 ごまつな パプリカ	干しいたけ 大根 たけのこ キャベツ なめこ ねぎ	米 玄米 さとう	あぶら マヨネーズ ごま	511 670 760
11	月	■チキンカレー (むぎごはん)	シ ョ ア ■アスパラソナサラダ ■オレンジ 1~6年①,7年~② ■ポイルウィンナー (5年~)	とり肉 ツナ ウィンナー	ショア	にんじん ごまつな アスパラ パプリカ	たまねぎ オレンジ えだまめ キャベツ りんご いんげん豆	米 むぎ じゃがいも さとう	あぶら 加味油 ドレッシング	538 791 910
12	火	■ごはん	牛乳 ■銀さわらのたつた揚げ ■ごまつなのびたし ■じゃがいものみそ汁 ■ふきとたけのこのいために	銀さわら 油揚げ 豆腐 みそ とり肉 さつま揚げ	牛乳	ごまつな にんじん	キャベツ たまねぎ 干しいたけ ねぎ ふき たけのこ	米 さとう じゃがいも かたくり粉	あぶら ごま	534 697 814
13	水	■ピースごはん	牛乳 ■てり焼きハンバーグ ■ごまあえ ■もやしのみそ汁 ■手作り小魚アーモンド	ハンバーグ あつあげ みそ	牛乳 わかめ 小魚	ピーマン パプリカ ごまつな にんじん	グリーンピース ねぎ たまねぎ キャベツ もやし	米 玄米 かたくり粉 さとう	ごま アーモンド	585 784 920
14	木	■みそラーメン	牛乳 ■焼きぎょうざ 1・2年①3~5年②6・7年③8年~④ ■ちゅうかあえ ■肉まん	ぶた肉 みそ なると くらげ とり肉	牛乳	にんじん にら パプリカ ごまつな	ねぎ キャベツ もやし メンマ コーン きゅうり	ちゅうかめん 小麦粉 さとう	ごま油 ごま	534 709 822
15	金	■豆腐の うま煮井	牛乳 ■かぼちゃチーズコロッケ (5年~) ■さわにわん ■ブロッコリーのおかかあえ	かまぼこ さつまあげ 豆腐 ほたて かつおぶし	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい しめじ えだまめ たけのこ きゅうり 大根 ねぎ みずな 干しいたけ	米 玄米 小麦粉 パン粉 さとう かたくり粉	あぶら	469 752 839
18	月	■ごはん	牛乳 ■銀ザケのさいきょう焼き ■こぎつねサラダ ■いなか汁 ■きんとき豆のあまに	銀ザケ 油揚げ ちくわ 大豆 あつあげ みそ	牛乳	ごまつな にんじん	キャベツ コーン 大根 こんにゃく ねぎ	米 さとう じゃがいも はちみつ	ドレッシング	531 691 813
19	火	■ごはん	牛乳 ■あつあげとぶた肉のキチイ ■うましおあえ ■わかめスープ ■そら豆のガーリックソテー	ぶた肉 あさり あつあげ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん にら ごまつな パプリカ チンゲンサイ	たまねぎ もやし はくさいキムチ キャベツ ねぎ そら豆 にんにく	米 さとう	ごま油 あぶら ごま 加味油	495 647 736
20	水	■玄米入り ごはん ■手作りふりかけ	牛乳 ■とりの焼きから揚げ 1~4年②5~7年③8年~④ ■切り干し大根のいために ■わかたけ汁	とり肉 ぶた肉 あさり かまぼこ かつおぶし	牛乳 わかめ 小魚 こんぶ	ごまつな にんじん	きりぼし大根 干しいたけ たまねぎ たけのこ	米 玄米 米粉 かたくり粉 さとう	ごま油 あぶら ごま	501 639 737
21	木	■食パン ■手作りいちごジャム	シ ョ ア ■かぼちゃのキッシュ ■イタリアンサラダ ■グリーンポタージュ	たまご おから ソーセージ ベーコン ハム	ショア チーズ 牛乳	かぼちゃ ほうれん草 ブロッコリー パプリカ にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ エリンギ いんげん豆 いちご	食パン さとう じゃがいも	加味油 チクル	588 775 923
22	金	■ぶたこんぶ ごはん	牛乳 ■ニシンの塩焼き ■カリカリうめあえ ■じゃがたまみそ汁 ■のり塩ビーンズ	ぶた肉 ニシン かまぼこ みそ 大豆	牛乳 こんぶ 青のり	にんじん ごまつな	干しいたけ 大根 えだまめ キャベツ うめ たまねぎ ねぎ	米 玄米 さとう じゃがいも かたくり粉	ドレッシング あぶら	507 671 768
25	月	■玄米入り ごはん	牛乳 ■肉豆腐 ■たかなこんぶあえ ■かきたまじる ■カラフルゼリー	ぶた肉 豆腐 なると ほたて たまご	牛乳 こんぶ	にんじん たかな にら ごまつな チンゲンサイ	ごぼう こんにゃく しめじ えだまめ ねぎ 干しいたけ キャベツ たまねぎ たけのこ	米 玄米 さとう かたくり粉 ゼリー	あぶら	522 683 776
26	火	■ごはん	牛乳 ■いかのチリソースかけ ■やさいのナムル ■ちゅうか風コーンスープ ■コロコロキムチ	いか とり肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん ピーマン ほうれん草 パプリカ チンゲンサイ	ねぎ 大豆もやし もやし たまねぎ たけのこ きくらげ コーン きゅうり 大根	米 小麦粉 さとう かたくり粉	ごま油 ごま	522 689 787
27	水	■わかめごはん	牛乳 ■かつおカツ ■根菜とブロッコリー-のあまからいため ■よかつぺ汁 ■かわちばんかん	かつお とり肉 あつあげ みそ	わかめ 牛乳 こんぶ	パプリカ ブロッコリー にんじん ごまつな かぼちゃ	れんこん えだまめ ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく えのき かわちばんかん	米 玄米 小麦粉 パン粉 かたくり粉 さつまいも	あぶら	533 697 817
28	木	■サラダうどん	牛乳 ■厚揚げのお好みソース (5年~) ■ビーンズミックスサラダ ■きんとんパイ	ハム ツナ 厚揚げ	牛乳 青のり	ごまつな ほうれん草 にんじん	キャベツ きゅうり コーン レタス いんげん豆 ねぎ	うどん 天かす さとう きんとんパイ	マヨネーズ ごま ドレッシング あぶら	634 775 855
29	金	■二色井 (玄米入りごはん、い りたまご、とりそばろ)	牛乳 ■のり酢あえ ■ごまかぼちゃ ■やさいたつぷりみそ汁 (5年~)	とり肉 たまご こうや豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん かぼちゃ	きゅうり キャベツ 大根 さやえんどう ねぎ	米 玄米 さとう じゃがいも	ごま あぶら	515 748 858

※献立は変更になる場合があります。
※マヨネーズ・タルタルソースはすべて卵不使用です。