



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー
					ねつやちからになる(黄)	ちやくくやほねになる(赤)	からだのちようしをととのえる(緑)	
1	きん	鶏そぼろ丼 (麦ごはん)		キムチ豚汁 鶏そぼろ丼の具 フルーツゼリー	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそだし (いりこ) とりにく だいすたまごゼリーのもと(アガー)	キムチ にんじん だいこん ごぼう たまねぎ えだまめ もも しょうが ねぎ パイン みかん	633 27.6
こどもの日こんだて								
7	もく	混ぜごはん		筍竹汁 たいやき ちくわの磯辺炙ぶら 野菜の梅マヨあえ	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら マヨネーズ ごま かしもち	とりにく あぶらあげ とうふ わかめ ぎゅうにゅう ちくわ いそべてんぶら だし (かつおぶし・こんぶ) かつおぶし	ごぼう にんじん えだまめ ねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ きゅうり キャベツ うめ	631 23.8
8	きん	有機米ごはん		豆腐汁 さばのごまだれ焼き たけのこの酢味噌あえ	こめ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ とりにく だし (かつおぶし・こんぶ) わかめ みそ さば	にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ たけのこ ブロッコリー	644 27.0
11	げつ	麦ごはん		チキンカレールウ サラ玉サラダ チーズ	こめ むぎ じゃがいも つたまたちゃんド レッツクワ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく サラダ たまねぎ あまなつみかん きゅうり	647 21.6
給食 × 図書 コラボメニュー								
12	か	セルフドッグ (コッペパン)		コーンスープ ウイナー コールスローサラダ	コッペパン さとう あぶら	ウイナー ぎゅうにゅう チーズ ベーコン スキムミルク	たまねぎ にんじん コーン しめじ パセリ キャベツ きゅうり	608 23.3
13	すい	チキンピラフ		白いんげん豆の豆乳スープ タラのマヨネーズ焼き ミニトマト	こめ むぎ バター じゃがいも マヨネーズ	とりにく ぎゅうにゅう みそ しろいんげんまめ ベーコン とうにゅう タラ チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ パセリ しめじ えのきたけ ピーマン トマト	613 28.4
14	もく	有機米ごはん		家常豆腐 パンサンスー	こめ さとう ごまあぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム あつあげ	しょうが たまねぎ ねぎ にんにく にんじん コーン たけのこ しいたけ きゅうり	629 26.2
15	きん	有機米ごはん		まいづる肉じゃが 青のりししゃも ピーマンの昆布あえ 抹茶ピーンズ	こめ じゃがいも しらたき さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ ししゃも あおのり こんぶ だいす	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース しょうが にんにく ピーマン キャベツ まっちゃん	629 24.7
18	げつ	梅しそごはん		きつねうどん 大根サラダ	こめ むぎ さとう うどん アーモンド マヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ハム とりにく だし (いりこ)	うめ しそ にんじん たまねぎ ねぎ だいこん ブロッコリー ごぼう	626 22.6
19	か	切アサト イチ (食パン)		クリーム煮 卵サラダ すいか	しょくパン なまクリーム じゃがいも マカロニ バター マヨネーズ	たまご ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ チーズ スキムミルク なまクリーム	ぎゅうり キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ すいか	614 24.7
20	すい	麦ごはん		つみれ汁 レバーとホテトの揚げからめ 出汁がらふりかけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら カシューナッツ さとう	ぎゅうにゅう つみれ とうふ だし (かつおぶし・こんぶ) とりレバー かつおぶし	たまねぎ えのきたけ はくさい にんじん ピーマン	639 27.8
21	もく	麦ごはん		じゃがいものみそ汁 さばのソース煮 御船川のおかかあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそだし (いりこ) さば かつおぶし わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり みふねがわ	643 24.1
22	きん	麦ごはん		高野豆腐の卵とじ きびなごフライ カリカリ豆サラダ	こめ むぎ しらたき さとう でんぶん あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく たまご だし (かつおぶし) こうやどろふ きびなごフライ だいす ハム みそ	にんじん たけのこ しめじ たまねぎ きゅうり レタス コーン ねぎ	623 27.6
25	げつ	有機米ごはん		八宝菜 焼きぎょうざ キムチサラダ	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら マロニー さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり うずら たまご ぎょうざ ツナ	しめじ やしチンゲンサイ きゅうり きくらげ たまねぎ にんじん はくさい キャベツ きぬさや しょうが キムチ	627 25.2
26	か	黒糖パン		野菜スープ ペンネアラビアータ フルーツヨーグルト	こくとろパン じゃがいも ペンネ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ ヨーグルト	キャベツ にんじん だいこん もも たまねぎ ブロッコリー トマト にんにく パイン みかん パナナ	608 24.6
27	すい	じゃこ菜めし		大豆の磯煮 スタミナサラダ	こめ むぎ ごま こんにやく さとう あぶら ごまあぶら	ちりめん ぎゅうにゅう だいす とりにく わかめ あぶらあげ てんぶら ちくわ ぶたにく	ごまつな にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ えだまめ コーン にんにく キャベツ きゅうり	656 29.6
28	もく	麦ごはん		すいとん 小松菜入り卵焼き れんこんのサラダ	こめ むぎ すいとん こんにやく ごま マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ だし (いりこ) ごまつないり たまご やき	にんじん はくさい ねぎ れんこん きゅうり	663 26.9
29	きん	麦ごはん		ワンタンスープ タラのチリソース レタスのサラダ	こめ むぎ ワンタン ごまあぶら こむぎこ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン タラ	たけのこ やし にんじん ねぎ たまねぎ チンゲンサイ きくらげ ピーマン レタス きゅうり	629 23.1