

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		だし
					あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる			
1	すい	ミルクパン		ほうれんそうオムレツ ミネストローネ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご	ミルクパン ジャがいも さとう スパゲティめん	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ きゅうり トマトかん コーン	628 817	22.7 29.1	
こどもの日(端午の節句)こんだて										
2	もく	むぎごはん		いわししょうがに のっぺいじる ごまネーズサラダ・かしわもち	ぎゅうにゅう いわし とりにく ちくわ あつあげ	こめ むぎ あぶら さとも ごま こんにやく かしわもち	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	734 925	27.5 34.7	かつお こんぶ
7	か	むぎごはん		しおサバ あいしょうじる おかかあえ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	こめ むぎ さつまいも しらたき あぶら さとう	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	693 852	30.8 37.1	いりこ
8	すい	あげパン		やさいスープ シーザーサラダ	きなこ チーズ ぎゅうにゅう とりにく	パン あぶら さとう マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう きゅうり コーン	554 699	20.9 25.5	
9	もく	むぎごはん		ぎゅうどんのぐ わかめスープ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく かまぼこ わかめ ツナ	こめ むぎ しらたき さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ えのきだけ ごぼう きゅうり	692 857	25.2 31.1	
10	きん	むぎごはん		チキンナゲット (小1中2) ハヤシルー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう チキンナゲット グリンピース ぎゅうにく ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム みかん もも パイン パナナ りんご	732 945	21.4 27.9	
13	げつ	むぎごはん		れんこんいりひらつくね (小1中2) ごもくじる くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう ちくわ つくね とりにく あつあげ くきわかめ	こめ むぎ こんにやく さとも しらたき ごま さとう ごまあぶら	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	637 756	30.2 33.7	かつお こんぶ
14	か	むぎごはん		ひじきシューマイ (小1中2) マーボーとうふ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく かいそうミックス だいず グリンピース ひじき	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	たまねぎ にんにく しいたけ にんじん だけのこ しょうが コーン きゅうり キャベツ	669 811	26.4 31.1	
15	すい	フィッシュバーガー		コンソメスープ そらまめのほくほくサラダ	ホキ ぎゅうにゅう ベーコン ロースハム そらまめ	パン あぶら ジャがいも さとう	にんじん たまねぎ ほうれんそう きゅうり コーン	718 818	26.8 30.4	
16	もく	むぎごはん		ホイコーロー かぼちゃのみそじる なっとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく なっとう わかめ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	キャベツ にんじん たまねぎ ビーマン にんにく しょうが かぼちゃ だいこん ねぎ	671 812	29.7 34.8	いりこ
共通メニュー:山菜ごはん										
17	きん	さんさいごはん		ちくさやき つみれじる いんげんごまあえ	とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう つみれ わかめ	こめ さとう あぶら ごま	にんじん さんさい だけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ えのきだけ いんげん もやし	626 790	25.1 31.5	いりこ
食育の日:五名の味										
20	げつ	むぎごはん		きびなごフライ (小2) すましじる サラたまサラダ	ぎゅうにゅう とうふ きびなご かまぼこ わかめ	こめ むぎ あぶら	にんじん たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	551 680	20.8 25.4	いりこ
21	か	むぎごはん		ハンバーグ しんじゃがのみそじる アーモンドあえ	ぎゅうにゅう ハンバーグ わかめ	こめ むぎ じゃがいも アーモンド あぶら さとう	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	663 792	25.1 28.3	いりこ
22	すい	ミルクパン		Tandリーチキン ミルクスープ あまなつサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ヨーグルト	ミルクパン ジャがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん しめじ あまなつ キャベツ きゅうり	713 916	29.9 38.0	
23	もく	むぎごはん		はっほうさい こめめんサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま こめこめん かたくりこ	キャベツ たまねぎ だけのこ にんじん きくらげ しいたけ きゅうり	583 713	18.8 22.6	
24	きん	むぎごはん		げんきのでるレバー もすくのすましじる	ぎゅうにゅう ちくわ レバー とりにく もすく	こめ むぎ かたくりこ あぶら ごま こむぎ さとう	にら にんじん しょうが たまねぎ ねぎ えのきだけ	631 781	26.7 32.4	かつお こんぶ
27	げつ	むぎごはん		いわしのかばやき いぐさそうめんじる ちりめんすのもの	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ ちりめん	こめ むぎ あぶら さとう いぐさそうめん	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ しいたけ きゅうり	606 715	26.5 29.5	かつお こんぶ
28	か	むぎごはん		いわしおかかに はるさめじる ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう いわし とりにく かまぼこ さつまあげ えだまめ	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら しらたき さとう ごま	キャベツ たまねぎ ねぎ ごぼう しいたけ にんじん	645 791	25.8 31.0	
29	すい	まるパン		ぎょうざ パリパリやきそば ぼんかん	ぎゅうにゅう ぎょうざ かまぼこ ぶたにく	パン やきチャーめん かたくりこ	しいたけ たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ もやし だけのこ きくらげ ぼんかん	685 861	24.3 29.9	
30	もく	むぎごはん		やきししゃも (小1中2) いりとうふ トマトサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ししゃも とりにく たまご ひじき グリンピース	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん だけのこ しいたけ たまねぎ トマト キャベツ きゅうり	613 779	27.2 35.8	
31	きん	むぎごはん		トマトオムレツ カレー きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず グリンピース わかめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり マッシュルーム りんご	722 910	24.7 30.7	

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月のめあて
きそくただ しよく
規則正しい食事をしよう

今月の苓北産
じゃがいも キャベツ きゅうり こねぎ
ぼんかん