

月 日	こんだてめい	ざいりょうとたいないでのほたらき			栄養価			
		あかのしょくひん からだをつくる	きいろのしょくひん ねつや力になる	みどりのしょくひん からだのちようしをととのえる	熱量 kcal	蛋白 g	脂質 g	塩分 g
1 金	みそつけめん やきシュウマイ ちゅうかふうツナポテト ストロベリーゼリー	ぶたにく、なると、みそ ぎゅうにゅう ポークシュウマイ まぐろあぶらづけ	ちゅうかめん、ごまあぶら バター、でんぶん、じゃがいも あぶら、さとう、ごま ストロベリーゼリー	にんにく、しょうが、にんじん、もやし とうもろこし、キャベツ、ながねぎ きゅうり、えだまめ	692	29.7	24.1	2.9
7 木	こがたソフトフランスパン マカロニのクリームに わかめサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく チーズ、なまクリーム わかめ	ソフトフランスパン、あぶら バター、こむぎこ、マカロニ さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム グリーンピース、キャベツ、きゅうり	626	24.6	28.1	3.1
8 金	ごはん とりのばいにくやき こおりどうふのために みそしる	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、みそ、こおりどうふ けずりぶし、わかめ、みそ	こめ、あぶら、さとう でんぶん、ごまあぶら じゃがいも	うめ、とうがらし、しょうが にんにく、にんじん、たけのこ こまつな、たまねぎ	637	29.7	23.2	2.6
11 月	にしよくごはん さわにわん オレンジ	たまご、ぶたにく、かまぼこ はっこうにゅう、けずりぶし	こめ、あぶら、さとう でんぶん	しょうが、だいこん、にんじん たけのこ、たまねぎ、えのきたけ ながねぎ、こまつな オレンジ	634	27.6	16.0	2.1
12 火	こがたコッペパン やきそば あげぎょうざ あんにと豆腐	ぎゅうにゅう、ぶたにく ギョウザ、あんにとかんでん	コッペパン、ちゅうかめん あぶら、さとう	たまねぎ、ながねぎ、たけのこ にんじん、キャベツ、にら、レモン もも缶、みかん缶、パイン缶、りんご缶	657	24.3	24.5	3.0
13 水	こんぶごはん しろみぎかなのフライ ださんこじる	とりにく、ひじき、こんぶ けずりぶし、あぶらあげ ぎゅうにゅう、メルルーサ たまご、ぶたにく、わかめ とうふ、みそ	こめ、あぶら、さとう こむぎこ、パンこ じゃがいも、バター	ごぼう、にんじん、まいたけ グリーンピース、にんにく、しょうが もやし、とうもろこし、ながねぎ	627	29.5	22.5	2.7
14 木	ロールパン ハムチーズやき マッシュポテト キャベツのスープ	ぎゅうにゅう、ハム、チーズ なまクリーム、とりにく	ロールパン、あぶら じゃがいも、バター	にんじん、パセリ、キャベツ、たまねぎ	636	29.7	28.6	3.7
15 金	ハヤシライス ささみのサラダ	ぶたにく、なまクリーム ぎゅうにゅう、とりにく	こめ、あぶら、じゃがいも さとう、こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム ホールトマト、トマトピューレ グリーンピース、キャベツ、きゅうり	675	23.7	22.9	2.3
18 月	カレーピラフ めかじきのこうそうやき ベーコンとやさいのスープに オレンジ	とりにく、ぎゅうにゅう めかじき、ベーコン、ぶたにく	こめ、あぶら、じゃがいも オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム グリーンピース、にんにく、セロリー キャベツ、パセリ、オレンジ	606	29.8	23.3	2.4
19 火	ナン チリコンカーン とりとやさいのクリームに	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、とりにく、チーズ なまクリーム	ナン、あぶら じゃがいも、バター こむぎこ	にんにく、たまねぎ、トマトピューレ にんじん、マッシュルーム、キャベツ	600	29.8	27.2	3.3
20 水	ごはん ブルコギ しおナムル トック	ぎゅうにゅう、ぶたにく みそ、とりにく	こめ、あぶら、さとう、ごま ごまあぶら、トックもち	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、ながねぎ、にら、りんご もやし、きゅうり、だいこん	624	27.1	22.8	2.4
21 木	キャロットむしパン スパゲッティナポリタン ひじきのサラダ メロン	ぎゅうにゅう、ベーコン ハム、ひじき まぐろあぶらづけ	ホットケーキミックス さとう、スパゲッティ あぶら、ごまあぶら、ごま	にんじん、たまねぎ、ピーマン マッシュルーム、とうもろこし キャベツ、トマトピューレ ホールトマト、きゅうり、メロン	631	23.8	23.5	3.4
22 金	だいこんはごはん とりのからあげ きんぴら みそしる	はっこうにゅう、とりにく けずりぶし、みそ、わかめ	こめ、でんぶん、こむぎこ あぶら、さとう、ごま ごまあぶら、じゃがいも	だいこんは、ひろしまな、きょうな しょうが、とうがらし、ごぼう にんじん、だいこん、こまつな	661	26.1	17.7	2.8
25 月	ごはん さばのみそに いそあえ ごもくスープ オレンジ	ぎゅうにゅう、みそ、さば のり、ぶたにく、とうふ	こめ、さとう、ごまあぶら でんぶん	しょうが、ながねぎ、ほうれんそう もやし、にんじん、たまねぎ キャベツ、こまつな、オレンジ	614	24.8	22.5	2.6
26 火	くらパン バーベキューチキン シーザーサラダ しろいんげんまめのポタージュスープ	ぎゅうにゅう、とりにく なまクリーム	くらパン、あぶら シーザードレッシング じゃがいも、バター しろいんげんまめ	にんにく、キャベツ、にんじん きゅうり、パセリ、たまねぎ	645	28.9	28.2	2.7
27 水	スタミナライス にくだんごのあますあん ちんげんさいのスープ	ぶたにく、あぶらあげ ぎゅうにゅう、とりにく ミートボール	こめ、あぶら、さとう でんぶん、はるさめ	ごぼう、にんじん、まいたけ グリーンピース、しょうが、たまねぎ ちんげんさい	613	24.1	24.8	3.3
28 木	うどん カレー ちゅうかサラダ メロン	ぶたにく、ぎゅうにゅう なまクリーム	うどん、あぶら、じゃがいも さとう、こむぎこ、ごま ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、もやし、きゅうり メロン	636	22.3	26.8	3.3
29 金	てまきゆかりごはん だいずいりうまに	はっこうにゅう、のり はっこうにゅう、だいず なまあげ、けずりぶし ぶたにく	こめ、あぶら、さとう じゃがいも	あかしそ、きゅうり、たくあん しらたき、にんじん、たまねぎ こまつな	667	28.8	19.8	2.7

(注) 学校によって献立を変更することがあります。

5月 もりつけひょう

月 火 水 木 金

とうこう まえ まいにち あさ
登校前に 毎日 朝ごはん

<p>4</p> <p>みどりのひ</p>	<p>5</p> <p>こどものひ</p>	<p>6</p> <p>きゅうじつ ふりかえ休日</p>	<p>7</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>8</p> <p>ぎゅうにゅう</p>
<p>11</p> <p>オレンジ</p>	<p>12</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>13</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>14</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>15</p> <p>ぎゅうにゅう</p>
<p>18</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>19</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>20</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>21</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>22</p> <p>はっこうにゅう</p>
<p>25</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>26</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>27</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>28</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>29</p> <p>はっこうにゅう</p>