



ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			カ ロ リ ー
			おもにからだを つくるもの	おもにねつや ちからになるもの	おもにからだのちようしを ととのえるもの	
1	金	ア-モンドト-スト マカロニのクリームに グリーンサラダ	ベーコン・チーズ スキムミルク とりこ	ア-モンド・バター さとう・こむぎこ マカロニ	たまねぎ・にんじん・マツシユルーム パセリ・レタス・キャベツ・きゅうり コーン	715
7	木	むぎいりごはん ちゅうかどん マカロニサラダ ミルクプリン	ぶたにく いか・ハム スキムミルク	むぎ・ごまあぶら でんぷん・マカロニ マヨネ-ス	にんじん・たまねぎ・しいたけ キャベツ・たけのこ・もやし きゅうり・コーン	651
8	金	チャンポンめん さくらえびしゅうまい ごまあえ	ぶたにく ほたて・えび かまぼこ	あぶら・でんぷん ごま・さとう	ふるね・にんにく・にんじん たまねぎ・しなちく・しいたけ キャベツ・ほうれんそう	629
11	月	むぎいりごはん さばのてりやき エリンギソテ- くだくさんじる	さば・いわし とうふ・みそ	むぎ・バター こんにやく さつまいも	エリンギ・チンゲンサイ・たけのこ ごぼう・だいこん・はねぎ	635
12	火	カレーごはん ドライカレー ヨーグルトあえ	だいず・チ-ス ヨーグルト とりこ	むぎ・あぶら	コーン・たまねぎ・にんじん ピーマン・みかん・パイン・もも	615
13	水	むぎいりごはん なつとう ふくめに かきたまみそしる くだもの	とりこ・たまご なまあげ・みそ	むぎ・さとう こんにやく じゃがいも	たけのこ・にんじん・さやいんげん えのき・こまつな・メロン	607
14	木	じゃこめし あげだしとうふ やさいあん みそしる	ちりめんじゃこ とうふ・ハム・みそ わかめあぶらあげ	むぎ・ごま あぶら でんぷん	にんじん・たまねぎ・たけのこ えのきたけ・えだまめ・だいこん はねぎ	621
15	金	ナシゴレン ツナサラダ はるさめスープ	えび・ベーコン たまご・わかめ まぐろ・とりこ	むぎ・ごまあぶら らつかせい・さとう はるさめ	たけのこ・しいたけ・ねぶか・レタス キャベツ・きゅうり・コーン にんじん・たまねぎ・にら	635
18	月	むぎいりごはん のりのつくだに トクドウフ ワンタンスープ	ぶたにく・わかめ なまあげ のりのつくだに	ごまあぶら でんぷん むぎ・わんたん	ふるね・しいたけ・にんじん さやいんげん・キャベツ・はねぎ	640
19	火	グリーンピースごはん ちくわのいそべあげ ☆ほうれんそうのこびたし みそしる (徳倉の地産野菜こんだて)	ちくわ・わかめ あおりの・みそ たまご・あぶらあげ	むぎ・こむぎこ ごまあぶら さとう・わんたん	グリーンピース・ほうれんそう にんじん・しめじ・たまねぎ	647
20	水	むぎいりごはん とうふのチリソース パンサン-	ぶたにく・とうふ えび・ハム たまご	むぎ・ごまあぶら さとう・でんぷん はるさめ	にんにく・ふるね・にんじん しいたけ・たけのこ・はねぎ きゅうり	630
21	木	だいずわかめごはん ししゃもフライ やさいソテ- みそしる	だいず・わかめ ししゃも・みそ	むぎ・あぶら やきふ	しめじ・にんじん・キャベツ ピーマン・たまねぎ・はねぎ	637
22	金	ソフトめん カレーソース シーフードサラダ ブルーベリーゼリー	ぶたにく・いか えび・スキムミルク チ-ス・ぎょうこ	あぶら・さとう じゃがいも	ふるね・にんにく・にんじん たまねぎ・パセリ・レタス・きゅうり キャベツ	618
25	月	むぎいりごはん チンジャオロ-ス ちゅうかコンス-フ くだもの	ぶたにく とうふ・たまご	むぎ・あぶら じゃがいも さとう・でんぷん	にんにく・ふるね・たけのこ ピーマン・しいたけ・コーン はねぎ・メロン	647
26	火	チキンピラフ ビ-ズサラダ わかめスープ	とりこ・だいず わかめ	バター・むぎ マヨネ-ス・ごま	たまねぎ・マツシユルーム・にら グリーンピース・キャベツ・えだまめ きゅうり・にんじん・コーン	636
27	水	むぎいりごはん のりふりかけ オムレツ やさいあん ☆そらまめ とんじる (徳倉の地産野菜こんだて)	たまご・とうふ ぶたにく・みそ	むぎ・さとう でんぷん・さつまいも こんにやく	ピーマン・にんじん・たまねぎ しめじ・そらまめ・だいこん はねぎ・ニュー-サマ-オレンジ	656
28	木	むぎいりごはん かつおとだいずのナツツあえ おひたし なめこのみそしる	だいず・みそ かつお・とうふ	むぎ・あぶら・さとう じゃがいも・でんぷん カシ-ナツツ	ふるね・ほうれんそう・キャベツ コーン・なめこ・はねぎ	688
29	金	カレーピラフ フレンチサラダ クリームスープ ヨーグルト	とりこ・チ-ス ベーコンヨーグルト スキムミルク	バター・むぎ あぶら・さとう じゃがいも	にんじん・たまねぎ・グリーンピース レタス・キャベツ・きゅうり コーン・パセリ	696

### おしらせ

- 5/1 1~4年生 遠足
- 5/25 4の1 みしまめぐり
- 5/26 4の2 みしまめぐり



今月の給食は 18 回の予定です



19日のほうれんそうと、27日のそらまめは、徳倉でとれた物を使用します!