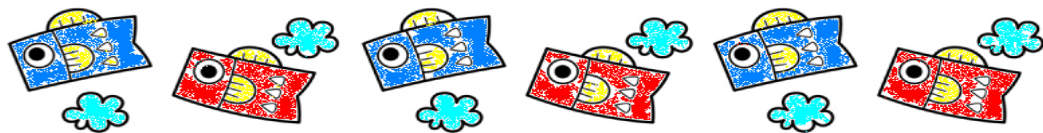


日・ ようび	こんだてめい		おもなざいりょうとそのはたらき			えいようか エネルギー (Kcal) たんぱく (g)
	しゅしょく	おかず	<赤のなかま> からだをつくる もととなるもの	<きいろのなかま> ねつやはたらく ちからとなるもの	<みどりのなかま> からだのちょうしを ととのえるもの	
6 (木)	ツナごはん	とりにくのこうみやき キャベツソテー すましじる・みかんミルクデザート	まぐろ・とりにく・とうふ みかんミルクデザート	こめ・むぎ・あぶら・ふ	にんじん・たけのこ・しいたけ・ふるね グリーンピース・にんにく・キャベツ・ ほうれんそう・とうもろこし・こまつな	600 27.4
7 (金)	ごはん	ちくわのいそべあげ こまつなのびたし けんちんじる・こんぶのつくだに	ちくわ・あおのり・とりにく とうふ・こんぶのつくだに	こめ・むぎ・こむぎこ・あぶら さとう・こんにゃく・さといも でんぷん・ごま	こまつな・キャベツ・にんじん ごぼう・だいこん・はねぎ ぶなしめじ	590 21.2
10 (月)	ごはん	とうふのチリソース おこげいりはるさめスープ くだもの	ぶたにく・とうふ・ポークハム えび	こめ・むぎ・あぶら・さとう でんぷん・はるさめ・おこげ	にんにく・ふるね・にんじん・たけのこ グリーンピース・たまねぎ・しいたけ だいこん・はねぎ・くだもの	621 23.5
11 (火)	なめしごはん	オムレツのやさしいあんかけ みそしる りんごヨーグルト	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく あぶらあげ・みそ・ヨーグルト	こめ・むぎ・さとう・でんぷん じゃがいも・あぶら	ピーマン・にんじん・たまねぎ・りんご えのきたけ・はねぎ・ひろしまな きょうな・だいこんな・だいこん	614 22.1
12 (水)	ごはん	あじのフライ やさしいソテー とんじる	あじ・ぶたにく・とうふ みそ	こめ・むぎ・こむぎこ・パンこ あぶら・さとう・ごま・こんにゃく さといも	キャベツ・ほうれんそう・とうもろこし ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	645 27.1
13 (木)	とりごほうピラフ	ポテトサラダ カレーあじのまめチャウダー	とりにく・ポークハム・だいす いんげんまめ・ポークウィンナー	バター・こめ・むぎ・じゃがいも マヨネーズ・こむぎこ・あぶら	グリーンピース・たまねぎ・にんじん ごぼう・とうもろこし・きゅうり パセリ	660 23.7
14 (金)	ソフトフランスパン	メキシカンポークソテー やさしいスープ くだもの	ぶたにく・スキムミルク・チーズ ベーコン	ソフトフランスパン・バター こむぎこ・あぶら・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム トマト・グリーンピース・とうもろこし キャベツ・パセリ・くだもの	602 23.6
17 (月)	ごはん	なまあげのごもくに ワンタンスープ のりふりかけ	ぶたにく・なまあげ・みそ とりにく・わかめ	こめ・むぎ・あぶら・さとう・でんぷん わんたんのかわ・ごまあぶら ごま・のりふりかけ・パンこ	ふるね・しいたけ・にんじん・はねぎ キャベツ・たまねぎ・とうもろこし いんげん	644 28.5
18 (火)	わかめごはん	いわしのみりんぼし きりほしだいこんとぶたにくのいためもの みそしる	わかめ・いわし・ぶたにく さつまあげ・あぶらあげ・みそ こんぶ	こめ・むぎ・あぶら・じゃがいも	きりほしだいこん・にんじん キャベツ・たまねぎ・はねぎ	600 25.6
19 (水)	ごはん	ピピンバ わかめスープ くだもの	ぶたにく・たまご・みそ わかめ	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう あぶら・ごま・はるさめ	にんにく・ぜんまい・ほうれんそう キャベツ・にんじん・たまねぎ とうもろこし・くだもの	589 23.4
20 (木)	ナシゴレン	グリーンサラダ ポテトスープ くだもの	えび・ベーコン・たまご ポークウィンナー・だいす	こめ・むぎ・あぶら・らっかせい ごまあぶら・さとう・マヨネーズ じゃがいも	たけのこ・しいたけ・ねぶかねぎ ブロッコリー・キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん・パセリ・くだもの	612 25.2
21 (金)	ソフトめん	カレーソース だいすコロケ やさしいピーナッツあえ	ぶたにく・スキムミルク・チーズ	ソフトめん・あぶら・じゃがいも だいす・ピーナッツ・さとう パンこ	ふるね・にんにく・にんじん・たまねぎ パセリ・キャベツ・ほうれんそう	698 25.5
24 (月)	ごはん	にくじゃが ぐたくさんじる ミルクプリン	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ みそ・スキムミルク ミルクプリンのもと	こめ・むぎ・さとう・しらたき じゃがいも・こんにゃく・さといも	にんじん・たまねぎ・グリーンピース ごぼう・だいこん・はねぎ	625 23.4
25 (火)	コーンピラフ	さばのカレーチーズやき ほうれんそうソテー ミネストローネスープ・ブルーベリーゼリー	ベーコン・さば・チーズ ひよこまめ ポークウィンナー	バター・こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・マカロニ・さとう	たまねぎ・にんじん・とうもろこし グリーンピース・ほうれんそう・キャベツ トマト・パセリ・ブルーベリー	634 26.9
26 (水)	ごはん	チンジャオロース ちゅうかコーンスープ くだもの	ぶたにく・とうふ・たまご	こめ・むぎ・あぶら・じゃがいも さとう・でんぷん・ごまあぶら ごま	にんにく・ふるね・たけのこ・ピーマン しいたけ・とうもろこし・ほうれんそう くだもの	631 26.6
27 (木)	ゆかりごはん	さわらのてりやき くきわかめのきんぴら みそしる	さわら・くきわかめ・さつまあげ あぶらあげ・みそ	こめ・むぎ・あぶら・こんにゃく さとう・ごま・じゃがいも	ゆかり・にんじん・ごぼう たまねぎ・はねぎ	601 26.7
28 (金)	ごはん	ポークソテー ゆでキャベツ きのこスープ・だいすのふりかけ	ぶたにく・ベーコン・かつおぶし ちりめんじゃこ・だいす	こめ・むぎ・さとう・ごま あぶら・さとう	もも・ふるね・にんにく・キャベツ しいたけ・にんじん・たまねぎ えのきたけ・ぶなしめじ・はねぎ	594 26.7
31 (月)	ごはん	ししゃものたつたあげ ごもくまめ みそしる	ししゃも・だいす・さつまあげ あぶらあげ・こんぶ・とうふ みそ	こめ・むぎ・あぶら・こんにゃく さとう・こむぎこ・でんぷん	ごぼう・にんじん・グリーンピース たまねぎ・だいこん・はねぎ	660 27.2



今月の給食は18回の予定です!

～お知らせ～

5月27日(木) 3年生・4年生は、遠足のため給食はありません。
お弁当を準備してください。

5月28日(金) 1年生・2年生・5年生は、遠足のため給食はありません。
お弁当を準備してください。

