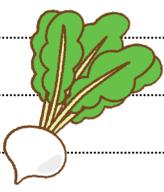
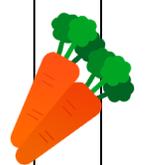
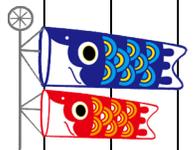
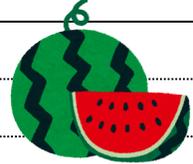
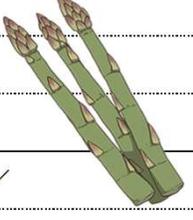


ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I 補 給	たん ぱ く し つ	し し つ	え ん ぶ ん
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる				
6 (木)	○	たけのこ五目寿司・手巻きのり	ぎゅうにゅう / 油揚げ のり	さやいんげん 人参 たけのこ レモン果汁 干し椎茸	米 麦 砂糖 砂糖 ごま	605	25.7	25.7	2.77
		さば文化干し	さば						
		おひたし		人参 こまつな もやし					
		豆腐となるとのすまし汁	豆腐 なると	みつば まいたけ					
7 (金)	○	ビビンバ	ぎゅうにゅう / みそ 豚肉	人参 ほうれん草 しょうが にんにく 長ね ぎ 大豆もやし	米 麦 きび砂糖 ごま ご ま油 サラダ油	601	23.1	15.7	1.79
		じゃがいもとわかめのスープ	わかめ	人参 たけのこ 干しいたけ	じゃがいも ごま				
		フルーツあえ		みかん缶 パイン缶 黄桃缶					
		小魚大豆	大豆 煮干し						
10 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /		米 麦	625	25.5	23.4	2.16
		さんまのかんろ煮	さんま	しょうが 長ねぎ オレンジピューレ	砂糖				
		ごまあえ		小松菜 人参 もやし	きび砂糖 ごま ごまベース ト				
		かきたま汁	豆腐 わかめ 卵	長ねぎ	でん粉				
		みしょうかん (柑橘果物)		みしょうかん					
11 (火)	○	セサミトースト	ぎゅうにゅう /		食パン 砂糖 ごま ごま マーガリン	643	21.4	27.2	1.98
		キャロットラペ		人参 キャベツ きゅうり もやし レモン果 汁	黒砂糖 オリーブ油 サラダ 油				
		グリーンピースシチュー	豆乳 鶏肉 牛乳 チーズ	人参 グリンピース グリンピース 玉ねぎ コーン缶	米粉 じゃがいも 生クリー ム バター サラダ油				
		フルーツゼリー			フルーツミックスゼリー (りんご、 ぶどう、パイン、もも果汁入り)				
12 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /		米 麦	612	28.8	22.0	2.10
		さばのヤンニョム焼き	さば	しょうが にんにく 長ねぎ	きび砂糖 ごま油				
		こんぶサラダ	昆布	人参 キャベツ きゅうり レモン果汁	春雨 きび砂糖 ごま サラ ダ油				
		うずら卵入りキムチゲスープ	豆腐 みそ 鶏肉 うずら卵	白菜 キムチ えのきたけ	サラダ油				
		いり大豆	大豆						
13 (木)	○	カレーピラフ (乳入り)	ぎゅうにゅう / 豚肉 チーズ	グリーンピース 玉ねぎ コーン缶	米 麦 バター サラダ油	601	23.4	19.5	1.96
		ポトフ	豚肉	人参 かぶ キャベツ セロリー 玉ねぎ	じゃがいも				
		グリーンサラダ	青大豆	キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし レモン 果汁	砂糖 サラダ油				
		ミニフルーツあえ		みかん缶 パイン缶 黄桃缶					
		カシューナッツ			カシューナッツ				
14 (金)	○	しょうゆラーメン	ぎゅうにゅう / なると 豚肉	チンゲン菜 人参 しょうが メンマ にんに く 長ねぎ	中華麺 (卵無し麺) ごま油 サラダ油	602	22.0	20.8	2.23
		コーンとわかめのサラダ	青大豆 わかめ	キャベツ コーン缶 もやし	砂糖 ごま サラダ油				
		スイートポテトの包み揚げ (小麦、乳入り)	いんげん豆		春巻きの皮 さつまいも き び砂糖 バター サラダ油				
		いり大豆	大豆						
17 (月)	○	豆腐の中華煮丼 (えび・うずら卵入り)	ぎゅうにゅう / 豆腐 えび 豚 肉 うずら卵	チンゲン菜 人参 しょうが 玉ねぎ にんに く 長ねぎ 干しいたけ	米 麦 でん粉 砂糖 サラ ダ油	605	28.8	20.0	2.39
		ナムル		小松菜 きゅうり にんにく 大豆もやし	きび砂糖 ごま ごま油 サ ラダ油 サラダ油				
		春雨スープ	豚肉	人参 長ねぎ たけのこ えのきたけ	春雨				
		アーモンド			アーモンド				
18 (火)	○	スパゲティナポリタン (乳入り)	ぎゅうにゅう / 豚肉 チーズ	人参 ピーマン 玉ねぎ にんにく マッシュ ルーム	スパゲティ サラダ油	613	23.7	17.9	2.74
		千切り野菜スープ		人参 キャベツ セロリー 玉ねぎ	サラダ油				
		アップルヨーグルトケーキ	いんげん豆 ヨーグルト 牛乳	りんご缶	ホットケーキミックス 砂糖 バター				
		小魚	煮干し						



ひ に ち	牛 乳	あか		みどり		きいろ		I ネ ル ギ ー	たん ぱ く し つ	し し つ	え ん ぶ ん
		おもに体をつくるものとなる		おもに体の調子を整えるものとなる		おもにエネルギーのもととなる					
19 (水)	○	揚げいわしごはん	ぎゅうにゅう / いわし	しょうが	米 麦 でん粉 ごま サラダ油		642	27.5	23.2	2.35	
		大豆とうずら卵の甘辛煮	大豆 鶏肉 うずら卵	さやいんげん 人参 ごぼう しょうが	里いも こんにやく きび砂糖 サラダ油						
		大根と小松菜のみそ汁	油揚げ みそ	こまつな 大根 長ねぎ							
		すいか		すいか							
20 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /		米 麦	657	28.7	24.0	2.41		
		いなだの照り焼き	いなだ		でん粉 水あめ きび砂糖 サラダ油						
		ひじき入りきんぴら	ひじき 豚肉	人参 ごぼう	砂糖 ごま ごま油 サラダ油						
		豆腐とかぶのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	かぶ 長ねぎ							
		ひたし豆	青大豆								
21 (金)	○	丸コッパン	ぎゅうにゅう /		丸パン	626	29.3	19.5	2.34		
		チキンカツ	豆乳 鶏肉		小麦粉 パン粉 きび砂糖 サラダ油						
		コールスローサラダ		人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン缶 レモン果汁	砂糖 サラダ油						
		ミネストローネスープ	いんげん豆 ベーコン	トマト缶 人参 キャベツ セロリー 玉ねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖 サラダ油						
		フルーツ杏仁豆腐 (乳入り)		みかん缶 パイン缶 黄桃缶	杏仁豆腐						
25 (火)	○	ハヤシライス (ルウ:乳入り)	ぎゅうにゅう / 豚肉 チーズ	人参 トマトピューレ グリンピース しょうが 玉ねぎ にんにく マッシュルーム	米粉 米 麦 じゃがいも 砂糖 バター サラダ油	603	21.1	18.0	2.46		
		しめじのサラダ		人参 キャベツ きゅうり ほんしめじ	ごま サラダ油						
		河内ばんかん (柑橘果物)		かわちばんかん							
		小魚大豆	大豆 煮干し								
26 (水)	○	コーンと青大豆のごはん	ぎゅうにゅう / 青大豆	コーン缶	米 麦	590	24.2	16.0	2.33		
		白身魚とごぼうの揚げ煮	たら	さやいんげん 人参 ごぼう しょうが	こんにやく でん粉 きび砂糖 サラダ油						
		じゃがいもとたまねぎのみそ汁	油揚げ みそ わかめ	玉ねぎ ぶなしめじ	じゃがいも						
		メロン		メロン							
		アーモンド			アーモンド						
27 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /		米 麦	612	28.9	14.9	1.62		
		さけのねぎみそ焼き	みそ さけ	長ねぎ	砂糖						
		切干大根の和え物		人参 キャベツ きゅうり 切干し大根	きび砂糖 きび砂糖 ごま サラダ油						
		せんべい汁 (小麦入り)	鶏肉	人参 ごぼう 長ねぎ ほんしめじ	こんにやく 南部せんべい						
		冷凍みかん		冷凍みかん							
28 (金)	○	黒パン	ぎゅうにゅう /		黒糖パン 黒糖パン 黒糖パン	607	25.2	21.5	2.34		
		チキンマカロニグラタン (乳入り)	いんげん豆 豆乳 鶏肉 牛乳 チーズ	パセリ 玉ねぎ マッシュルーム	米粉 マカロニ サラダ油						
		アスパラサラダ		アスパラガス 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし レモン果汁	砂糖 ごま サラダ油						
		ポテトスープ	鶏肉	人参 こまつな 玉ねぎ	じゃがいも サラダ油						
		カシューナッツ			カシューナッツ						
31 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /		米 麦	621	27.8	20.0	2.37		
		手作りふりかけ	昆布		きび砂糖 ごま						
		はたはたの唐揚げ	はたはた	しょうが にんにく	でん粉 サラダ油						
		大根とうずら卵のみそ煮	みそ 豚肉 うずら卵	さやいんげん 人参 しょうが 大根	じゃがいも きび砂糖 サラダ油						
		はくさい汁	鶏肉	人参 長ねぎ 白菜 干しいたけ	しらたき						
		ふくふく豆	大豆 きな粉		砂糖						

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2g未満です。

※5月24日(月) 振替休業のため、給食はありません。

平均栄養量	616	25.6	20.5	2.26
-------	-----	------	------	------