



ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	I n e r g y	た ん ぱ く し つ	し し つ	し ょ く え ん そ う と う り ょ う
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる		Kcal	g	g
1 (木)	○	かつお ま 鯉の混ぜごはん	ぎゅうにゅう／ あぶらあげ かつお	ごぼう しょうが えだまめ	こめ むぎ きびさとう ごま	620	24.7	18.6	2.40
		ちくぞんに 筑前煮	とうふ みそ	にんじん さやいんげん たけのこ れんこん ほししいたけ	こんにゃく さとう サラダあぶら				
		たまねぎとじゃがいものみそ汁	アガー	こまつな たまねぎ	じゃがいも				
		りんごゼリー	だいず にぼし	りんごジュース	さとう				
2 (金)	○	大 テーブルロール	ぎゅうにゅう／		テーブルロール	593	24.7	22.7	2.32
		春 春野菜のクリームシチュー	いんげんまめ どうにゅう とりにく	さやえんどう にんじん キャベツ たまねぎ	こめこ じゃがいも サラダあぶら				
		ひじきと大豆のマリネ	だいず ひじき	にんじん きゅうり	きびさとう サラダあぶら				
		美生柑 (柑橘果物)		みしょうかん					
7 (水)	○	大 ポークカレーライス	ぎゅうにゅう／ ふたにく チーズ	にんじん しょうが たまねぎ にんにく フルーン	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも バター サラダあぶら	661	23.1	23.4	2.11
		ごぼうサラダ		にんじん キャベツ きゅうり ごぼう	さとう きびさとう ごま ごまあぶら サラダあぶら				
		甘夏みかん		あまなつみかん					
		大豆小魚	だいず にぼし						
8 (木)	○	大 ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	639	27.5	26.9	2.36
		鯖の文化干し	さば						
		おひたし		こまつな にんじん もやし					
		にらたま汁	とうふ たまご	にら キャベツ たまねぎ えのきだけ	でんぷん				
9 (金)	○	大 ジャージャーめん	ぎゅうにゅう／ だいず みそ ふたにく	しょうが たけのこ たまねぎ にんにく ながねぎ ほししいたけ	ちゅうかめん でんぷん ごまあぶら サラダあぶら	604	29.9	19.6	2.21
		鰯と野菜の揚げ煮	たら	にんじん ビーマン れんこん	じゃがいも でんぷん きびさとう だいずあぶら				
		杏仁フルーツポンチ		なつみかんかん バインかん おうとうかん	さとう あんにんどうふ				
		大豆小魚	だいず にぼし						
12 (月)	○	大 ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	585	24.9	17.9	2.02
		豆腐チゲ	とうふ ふたにく	にら にんじん ながねぎ キムチはくさい・だいこん・とう がらし・にんにく・にんじん・ながねぎ・しょうが・こんぶ しめじ	じゃがいも でんぷん きびさとう ごまあぶら サラダあぶら				
		わかめとコーンのサラダ	わかめ	にんじん キャベツ きゅうり コーンかん	サラダあぶら				
		小玉すいか		すいか					
13 (火)	○	大 きな粉揚げパン	ぎゅうにゅう／ きなこ		こめ むぎ	620	27.1	22.9	2.29
		キャロットサラダ		にんじん キャベツ きゅうり もやし	だいずあぶら				
		ポトフ	ふたにく	かぶ (は) にんじん かぶ セロリー たまねぎ	きびさとう オリーブオイル サラダあぶら				
		ヨーグルト	ヨーグルト		じゃがいも				
14 (水)	○	大 豚丼	ぎゅうにゅう／ ふたにく	にんじん しょうが たまねぎ もやし えのきだけ	こめ むぎ しらたき でんぷん さとう サラダあぶら	644	27.8	20.3	2.08
		そら豆		そらめめ					
		たけのことわかめのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ わかめ	にんじん キャベツ たけのこ					
		アセロラゼリー			アセロラゼリー (アセロラかじゅう)				
15 (木)	○	大 ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	595	25.9	19.7	2.09
		メルルーサのバーベキューソースがけ	メルルーサ	しょうが たまねぎ にんにく りんごかん れもんかじゅう	でんぷん きびさとう だいずあぶら				
		ごまあえ		こまつな にんじん キャベツ もやし	さとう ごま				
		うすら卵のすまし汁	うすらたまご	にんじん だいこん ながねぎ えのきだけ					
16 (金)	○	大 シーフードスパゲティ	ぎゅうにゅう／ ツナ いか えび	さやえんどう キャベツ たまねぎ にんにく しめじ	スパゲティ オリーブオイル	615	28.3	20.6	2.68
		野菜スープ		にんじん ほうれんそう たまねぎ はくさい	じゃがいも				
		マーマレードスコーン	ぎゅうにゅう	オレンジマーマレード	こむぎこ バター サラダあぶら				
		大豆小魚	だいず にぼし						
19 (月)	○	大 タコライス	ぎゅうにゅう／ だいず ふたにく チーズ	トマトかん にんじん キャベツ たまねぎ にんにく	こめ むぎ サラダあぶら	642	25.2	19.4	2.34
		卵ともずくのスープ	もずく たまご	チンゲンサイ にんじん ながねぎ えのきだけ	でんぷん ごまあぶら				
		フルーツポンチ		なつみかんかん バインかん おうとうかん	さとう				

たんご せつく
端午の節句こんだて

1年生にそら豆のさやむきの
おてつだいをしてもらいます。

ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	I 値 kcal	たん ぱ く し つ g	し し つ g	し ょ く え ん そ う じ ょう り ょう g
			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とになる				
20 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	608	30.7	18.3	1.99
		鮭のごま照り焼き	さけ	しょうが	こめこ でんぶん さとう ごま サラダあぶら				
		切り干し大根の旨煮	あぶらあげ とりにく	にんじん さやいんげん きりぼしだいこん	きびさとう サラダあぶら				
		かぶのみそ汁	とうふ みそ	かぶ(は) かぶ たまねぎ しめじ					
		きなこ大豆	だいず きなこ		さとう				
21 (水)	○	ミルクパン	ぎゅうにゅう／		ミルクパン	608	25.2	21.1	2.73
		豆髷のマリネ	こあじ	にんじん ビーマン たまねぎ	でんぶん さとう だいずあぶら サラダあぶら				
		コーンポテト	いんげんまめ ぎゅうにゅう	コーンかん パセリ	じゃがいも バター				
		ABCマカロニスープ	ベーコン	にんじん ほうれんそう たまねぎ はくさい	マカロニ				
		河内晩柑(柑橘果物)		かわちばんかん					
22 (木)	○	焼きうどん	ぎゅうにゅう／ かつおぶし ぶたにく	にんじん ビーマン キャベツ しょうが ながねぎ もやし ほししいたけ	うどん サラダあぶら	592	26.9	19.4	2.47
		たぬき汁	とうふ あぶらあげ みそ	こまつな にんじん だいこん	じゃがいも ごんにゃく				
		黒ごまココア蒸しパン			むしパンミックスにむぎこ・さとう・ でんぶん・ぶどうとう・しょくぶつゆし さとう ごま				
		大豆小魚	だいず にぼし						
23 (金)	○	ジャンバラヤ	ぎゅうにゅう／ ソーセージ	たまねぎ コーンかん にんにく グリンピース マッシュルーム	こめ むぎ さとう サラダあぶら	602	22.1	18.9	2.42
		チョップドサラダ	だいず	キャベツ きゅうり たまねぎ パプリカ	きびさとう サラダあぶら				
		チキンクリームスープ	とりにく ぎゅうにゅう	こまつな にんじん たまねぎ	こめこ じゃがいも サラダあぶら				
		ひとくちぶどうゼリー			ぶどうゼリー(ぶどうかじゅう)				
		アーモンド小魚	にぼし		アーモンド				
26 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	605	26.9	18.7	2.19
		いかのかりん揚げ	いか	しょうが	こめこ じゃがいも でんぶん きびさとう ごま だいずあぶら				
		キャベツの塩昆布あえ	しおこんぶ	にんじん キャベツ きゅうり	ごまあぶら				
		呉汁	だいず とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう たまねぎ	ごんにゃく サラダあぶら				
		甘夏みかん		あまなつみかん					
27 (火)	○	グリーンピースごはん	ぎゅうにゅう／	グリーンピース	こめ	588	26.9	18.6	2.74
		鶏肉の甘酢煮	とりにく	しょうが にんにく	きびさとう				
		のり塩ポテト	あおのり		じゃがいも				
		かきたま汁	とうふ たまご	にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきだけ	でんぶん				
		大豆小魚	だいず にぼし						
28 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	613	27.2	20.7	2.07
		いなだのにんにく醤油焼き	いなだ	しょうが にんにく	でんぶん きびさとう				
		からしあえ		こまつな にんじん もやし	きびさとう				
		豚汁	とうふ みそ ぶたにく	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	じゃがいも ごんにゃく サラダあぶら				
		メロン		メロン					
29 (木)	○	しらす高菜チャーハン	ぎゅうにゅう／ しらすぼし	たかな にんじん しょうが コーンかん ながねぎ	こめ むぎ ごま ごまあぶら	586	21.1	22.4	2.53
		揚げ棒餃子	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ ながねぎ いら しょうが	パンこ きょうざのかわ(こむぎこ) だいずあぶら				
		うずら卵と鶏肉の中華スープ	とりにく うずらたまご	チンゲンサイ たまねぎ もやし	はるさめ				
		いりアーモンド			アーモンド				
30 (金)	○	ガーリックトースト	ぎゅうにゅう／	にんにく パセリ	しょくパン オリーブオイル マーガリン	659	28.0	24.8	2.64
		チリコンカン	いんげんまめ レンズまめ ぶたにく	トマトかん にんじん しょうが たまねぎ にんにく グリーンピース	じゃがいも オリーブオイル				
		海藻サラダ	かいそう みそ	かいそうミックス(わかめ・くきわか め・こんぶ・あかときさのり・しろみり ん・しろときさのり)	きびさとう サラダあぶら				
		冷凍パイ		れいどうパイ					
		小魚	にぼし						

※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I値の20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

※2日,13日,30日の「パン」は卵不使用です。

(原材料:小麦粉・米粉・砂糖・脱脂粉乳・マーガリン)

※21日の「ミルクパン」は卵を使用しています。

(原材料:小麦粉・米粉・砂糖・脱脂粉乳・マーガリン・卵・ミックス粉)

※9日の「ちゅうかめん」は卵不使用です。(原材料:小麦粉・植物油)

※9日の「あんにんどうふ」は原料に乳製品を含みます。

(原材料:乳・水あめ・加糖れん乳・砂糖)

平均栄養量	614	26.2	20.7	2.33
-------	-----	------	------	------

熱中症を予防しよう！

早おき早ねで生活リズムを整えよう

朝ごはんは必ず食べよう

こまめに水分補給しよう

(出典: 食育フォーラム2024年5月号, 2025年4月号, 2025年5月号)