



※給食では、そば・種実類(アーモンド・ココナッツ・ごま・カカオマス・栗 以外)・キウイフルーツは出していないです。

ひ に ち	よ う び	1ヵ月平均				あか		みどり		きいろ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー 特定 原材料 7品目
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		
		600kcal	25.5g	20.0g	2.2g	血や肉に なる	骨・歯 になる	ねんまくを 丈夫にする	体の調子を ととのえる	熱・力のもとに なる			
基準値	650kcal	21~32g	14~21g	2.0g未満	たんぱくしつ	むぎしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	しぼう			
1	水	行事食:端午の節句 ■たけのこ ごはん	牛乳	■カツオ立田の野菜あんかけ ■とうふのすまし汁 ■かしわもち	とり肉、カツオ なると とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たけのこ、たまねぎ えのきだけ、だいこん ねぎ、干しいたけ	ごはん、さとう かたくり粉 かしわもち	油	587 27.7 15.9 1.9	乳	
2	木	■コッペパン ■いちごジャム	ラ ジ ョ シ ア	■ほうれん草入り玉子焼き ■コーンサラダ ■ポークビーンズ	卵、ぶた肉 大豆	ジョア	ほうれん草 パプリカ、トマト ブロッコリー、にんじん	キャベツ、コーン たまねぎ	コッペパン いちごジャム ひよこ豆、金時豆 じゃがいも	油 ドレッシング (コーン)	594 26.5 15.7 2.3	小麦 乳 卵	
3	金	憲法記念日											
4	土	みどりの日											
5	日	こどもの日											
6	月	振替休日											
7	火	■うどん	牛乳	■ちくわのいそべ揚げ ■パン酢あえ ■五目うどん汁	ちくわ、なると とり肉 削り節	牛乳 青のり 小魚 わかめ	こまつな パプリカ にんじん	もやし、キャベツ ごぼう、しめじ だいこん、ねぎ	うどん 天ぷら粉	油	541 22.8 16.3 3.4	小麦 乳	
8	水	■ごはん	牛乳	■とり肉と新じゃがの甘みそ焼き ■ふきとたけのこの炒め煮 ■なめこ汁	とり肉、みそ さつま揚げ とうふ	牛乳	にんじん こまつな	ふき、たけのこ なめこ、だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも こんにゃくいも	油	566 25.5 17.4 1.7	乳	
9	木	■ブラン コッペパン	牛乳	■厚揚げのピザ焼き ■フレンチチーズサラダ ■ポトフ	厚揚げ、とり肉 ウインナー	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん パプリカ、こまつな	だいこん、コーン セロリー、たまねぎ しめじ、キャベツ	ブランコッペパン さとう、じゃがいも	油 オリーブ油	638 26.6 24.7 2.2	小麦 乳	
10	金	■ごはん	牛乳	■ベジタブルチキンカレー ■アセロラヨーグルトジュレ	とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ	たまねぎ パイナップル ナタデココ	ごはん じゃがいも アセロラジュレ	油 カレー油	668 21.5 20.9 2.0	小麦 乳	
13	月	■ごはん	牛乳	■厚揚げとぶた肉のキムチいため ■ナムル ■具だくさん中華スープ	厚揚げ、みそ ぶた肉、とり肉	牛乳 わかめ のり	にんじん パプリカ、こまつな ほうれん草	キャベツ、もやし はくさいキムチ、しめじ だいこん、たまねぎ	ごはん さとう	油 ごま油	597 26.1 21.4 1.9	乳	
14	火	■コッペパン	牛乳	■イカと野菜のバターしょうゆグリル ■キャベツのクリーム煮 ■かんきつ類(紅あまなつ)	イカ とり肉	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー パプリカ にんじん	たまねぎ、キャベツ コーン、あまなつ	コッペパン じゃがいも 白いんげん豆	油 バターオイル ホウトク	632 30.3 22.6 2.7	小麦 乳	
15	水	■わかめ ごはん	牛乳	■アジフライ ■五目豆 ■こしね汁	アジ、ぶた肉 とうふ、みそ 大豆	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん こまつな さやいんげん	ごぼう、だいこん しいたけ、ねぎ	ごはん、パン粉 こんにゃくいも さとう	油	619 26.3 19.8 2.1	小麦 乳	
16	木	■黒パン	牛乳	■オムレツデミグラスソース ■ポテトサラダ ■ミネストローネ	卵 とり肉	牛乳	ブロッコリー トマト、にんじん こまつな	キャベツ、セロリー たまねぎ、だいこん コーン	黒パン、さとう じゃがいも ひよこ豆	油、ブラウン油 ドレッシング (コーン)	596 24.9 22.0 2.0	小麦 乳 卵	
17	金	■ごはん	牛乳	■ホイコーロウ ■はるさめサラダ ■ピリ辛みそ汁	ぶた肉 みそ、厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たけのこ、キャベツ きゅうり、もやし、ごぼう たまねぎ、だいこん はくさいキムチ	ごはん、はるさめ さとう、じゃがいも かたくり粉	油 ごま油 ごま	582 22.3 17.2 1.8	乳	
20	月	■ごはん	牛乳	■サバの塩焼き ■ひじき煮 ■豚汁	サバ、大豆 油揚げ、ぶた肉 とうふ、みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	ねぎ、だいこん ごぼう	ごはん、さとう じゃがいも こんにゃくいも	油 ごま油	674 28.8 27.1 1.7	乳	
21	火	■ラーメン	(マ ジ ョ ア ト ア)	■とうふしゅうまい ■ハンパングー風サラダ ■塩ラーメンスープ	とり肉、ぶた肉 大豆たんぱく とうふ	ジョア	ブロッコリー パプリカ にんじん、にら	キャベツ、たまねぎ たけのこ、コーン	ラーメン しゅうまいの皮	油 ドレッシング (ハンパングー)	535 21.5 14.2 3.5	小麦 乳	
22	水	■ごはん	牛乳	■メンチカツ ■にんじんしりしり ■新じゃがのみそ汁	とり肉、ぶた肉 油揚げ、みそ ツナ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	ごはん パン粉 じゃがいも	油	633 23.2 21.4 1.9	小麦 乳	
23	木	■背割れ コッペパン	牛乳	■チリコンカン ■アーモンド入りフレンチサラダ ■コンソメスープ	とり肉、大豆 大豆たんぱく ベーコン	牛乳	ブロッコリー パプリカ、にんじん こまつな、トマト	たまねぎ、キャベツ だいこん、セロリー コーン	コッペパン、さとう ひよこ豆、金時豆 じゃがいも	油 オリーブ油 アーモンド	603 29.5 23.8 2.4	小麦 乳	
24	金	■二色丼 (ごはん)	牛乳	■二色丼の具(そぼろ・いそあえ) ■みそけんちん汁 ■レモンゼリー	とり肉、みそ 大豆たんぱく とうふ	牛乳 のり 小魚	こまつな にんじん	キャベツ、もやし だいこん、ねぎ ごぼう、干しいたけ	ごはん、さとう じゃがいも こんにゃくいも レモンゼリー	油 ごま油	590 26.4 17.0 1.9	乳	
27	月	■ごはん	牛乳	■あんかけカニいり玉子 ■中華ごぼうサラダ ■キャベツの八宝菜	卵、カニ なると、いか ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん パプリカ	ごぼう、だいこん たまねぎ、キャベツ 干しいたけ、ねぎ たけのこ、コーン	ごはん かたくり粉 さとう	油 ごま油	585 24.9 17.4 2.5	乳 卵 カニ	
28	火	■まるばん	牛乳	■ハンパングーケチャップソース ■シャキシャキサラダ ■ABCスープ	とり肉、ぶた肉 だいずたんぱく 大豆	牛乳 ひじき	ブロッコリー パプリカ こまつな にんじん	キャベツ、たまねぎ セロリー、ごぼう、くわい れんこん、しいたけ 山菜	まるばん マカロニ じゃがいも こんにゃくいも	油、ごま マヨネーズ	612 27.1 25.2 2.6	小麦 乳 卵	
29	水	■かみなり ごはん	牛乳	■シヤモフリッター ■ごまあえ ■具だくさんみそ汁	とり肉 とうふ みそ	牛乳 シヤモ オキアミ こんぶ、アサ	にんじん かぼちゃ ほうれん草	キャベツ、たまねぎ もやし、だいこん ましたけ	ごはん、小麦粉 こんにゃくいも さとう	油 ごま	553 20.7 19.5 2.7	小麦 乳	
30	木	■コッペパン	牛乳	■タラと野菜のパジル焼き ■根菜のブラウンシチュー ■かんきつ類(セミノールオレンジ)	タラ とり肉	牛乳	にんじん、パプリカ ブロッコリー かぼちゃ、パジル	だいこん、たまねぎ ごぼう、オレンジ	コッペパン じゃがいも 白いんげん豆	油 オリーブ油 ブラウン油	630 28.0 24.2 2.9	小麦 乳	
31	金	■ごはん	牛乳	■とり肉と厚揚げのテリヤキ ■おかかあえ ■ワカメと切り干し大根のみそ汁	とり肉、厚揚げ みそ、削り節	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	キャベツ、たまねぎ 切り干し大根	ごはん、さとう じゃがいも かたくり粉	油	566 24.1 16.1 1.8	乳	

◎ 天候などの影響により、食材を変更する場合があります。また、感染症に対応して献立の組み替えや変更を行う場合があります。いずれの場合も食物アレルギーには対応しないよう対応します。