



※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か月平均 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量				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	
		平均値	762kcal	31.2g	24.0g	2.6g	1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん			6ぐん
		基準値	830kcal	27~41g	18~27g	2.5g未満	たんぱく質 になる	むぎ 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			
					たんぱく質	むぎ	カロテ ン	ビタ ミン	たんす いかに 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	789 34.2 18.5 2.3	乳		
2	木	■コッペパン ■いちごジャム	ラジ ョア	■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)	755 34.6 21.6 2.9	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 ■ボン酢あえ ■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	751 30.0 21.4 4.3	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 こんにゃくも	油	705 29.9 19.4 1.8	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	799 32.3 29.2 2.7	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 カレーウ	824 25.7 23.4 1.8	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	753 31.8 25.3 2.1	乳		
14	火	■コッペパン	牛乳	■イカと野菜のバターしょうゆゲリル ■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 ホリトルウ	714 35.6 24.7 2.5	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 こんにゃくも さとう	油	782 31.9 23.0 2.5	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、ブラウルウ ドレッシング (コーン)	748 31.1 26.4 2.4	小麦 乳 卵		
17	金	■ごはん	牛乳	■ホイコウロウ ■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 にら 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	727 26.1 19.2 2.1	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 こんにゃくも	油 ごま油	842 34.5 31.9 1.8	乳		
21	火	■ラーメン	メジ ョア	■とうふしゅうまい ■パンパンジー風サラダ ■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 (パンパンジー)	748 27.9 19.9 4.1	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	821 28.4 26.3 2.2	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	749 35.7 28.0 3.1	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 こんにゃくも レモンゼリー	油 ごま油	738 31.7 19.3 2.3	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	739 30.4 20.7 2.6	乳 卵 カニ		
28	火	■まるばん	牛乳	■ハンバーグケチャップソース ■シャキシャキサラダ ■ABCスープ	とり肉、ぶた肉 だいちたんぱく 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 こんにゃくも	油、ごま マヨネーズ	780 34.4 31.5 3.1	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 まいたけ	ごはん、小麦粉 こんにゃくも さとう	油 ごま	753 26.3 26.3 2.2	小麦 乳		
30	木	■コッペパン	牛乳	■タラと野菜のバジル焼き ■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、バジル	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 ブラウルウ	784 35.2 29.5 3.7	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	707 28.2 17.8 1.9	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支障がないよう対応します。