



れいわねん5がつぶん きゅうしょくこんだてよていひょう

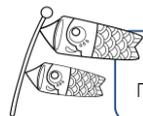


ぐんまけんりつたてばやしとくべつしえんがっこう

ひ ょうび	こんだてめい			おもなしょくひんめい			エ ネル ギー	たん ぱく くわ ら	し じつ
				あ か	み どり	き いろ			
				ち・にく・ほねになる	からだのちようしをどとのえる	ねつやちからになる			
1 すい	くるパン	ぎゅう にゅう	ながさきちゃんぼん じょうしゅうぼうぎょうざ きゅうりのからみごまあえ	ぎゅうにゅう いか あさり ほたて なるど さつまあげ ぶたにく	にんじん きゃべつ もやし きゃべつ きゅうり しいたけ ねぎ さくらげ にんにく しょうが	パン ちゅうかめん ぎょうざのかわ あぶら ごまあぶら ごま	551	25.5	20.3
2 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	とりにくのからあげ あおなごまみそあえ わかたけじる <small>こどものひこんだて</small>	ぎゅうにゅう とりにく どうふ わかめ みそ	こまつな にんじん きぬさや たけのこ きゃべつ だいこん	ごめ こむぎこ ごま あぶら さとう ゼリー	761	34.9	26.5
3 きん			☆ けんぼうきねんび ☆				638	23.1	25.0
6 げつ			☆ こどものひ ふりかえきゅうじつ ☆				803	28.8	31.4
7 か	ごはん	ぎゅう にゅう	さわらのてりやき きゃべつのごんあえ じょうしゅうとんじる いちごムース	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく どうふ ごんぶ みそ	にんじん なら きゃべつ だいこん きゅうり ねぎ にんにく やく	ごめ じゃがいも ごま あぶら さとう ムース	605	28.5	20.3
8 すい	パーカー ハウス	ぎゅう にゅう	ポテトコロッケ こまつなサラダ レタスとほたてのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ほたて ツナ	こまつな にんじん きゃべつ レタス たまねぎ どうもろこし しいたけ レモン	パン パンこ あぶら さとう	577	21.9	23.0
9 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	あつやきたまご じゃがいものそばろに わかめのみそしる おかかふりかけ	きゅうにゅう たまご ぶたにく どうふ わかめ かつおぶし みそ	にんじん グリンピース たまねぎ だいこん ねぎ	ごめ じゃがいも あぶら さとう	713	28.2	18.4
10 きん	ココアパン	ぎゅう にゅう	ほきのピザやき コーンサラダ クリームスープ	ぎゅうにゅう ほき とりにく チーズ	にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ どうもろこし グリンピース パセリ	パン じゃがいも マカロニ こむぎこ あぶら さとう	588	28.7	23.8
13 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	かんこくふうやきにく ナムル ワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ほうれんそう にんじん なら チンゲンサイ たまねぎ ねぎ もやし しいたけ にんにく	ごめ ワンタンのかわ ごま あぶら ごまあぶら さとう かつたくりこ	589	5.4	18.4
14 か	はつがげん まいごはん	ぎゅう にゅう	ポークカレー ツナとわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり グリンピース にんにく りんご	ごめ はつがげんまい じゃがいも ごま あぶら ごまあぶら さとう ルウ	669	24.6	22.2
15 すい	こめっこ パン	ぎゅう にゅう	クリスピーチキン コールスローサラダ ミネストローネ りんごジャム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しらいげんまめ	にんじん トマト きゃべつ きゅうり たまねぎ セロリ	パン マカロニ こむぎこ あぶら さとう ジャム	701	27.9	26.8
16 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	さばのしょうがに きりぼしだいこんのもの さつまじる	ぎゅうにゅう さば さつまあげ あぶらあげ みそ	いんげん にんじん だいこん ねぎ しょうが しいたけ	ごめ さつまいも あぶら さとう	621	26.8	19.9
17 きん	ミルクパン	ぎゅう にゅう	アスパラのスパゲッティ フルーツゼリーあえ コンソメスープ	ぎゅうにゅう いか ベーコン ウィナー	アスパラ にんじん たまねぎ エリンギ どうもろこし パセリ にんにく みかん もも バイン	パン じゃがいも スパゲッティ あぶら バター ゼリー	598	21.0	16.9
20 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	ハンバーグおろしソース ごもくひじき みつばのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく どうふ だいず ひじき	みつば にんじん だいこん たまねぎ しいたけ こんにやく レモン	ごめ あぶら さとう	622	28.9	21.7
21 か	もちむぎ げんまい ごはん	ぎゅう にゅう	マーボーどうふ はるさめサラダ おおりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ	にら にんじん きゅうり もやし ねぎ にんにく しょうが	ごめ おおむぎ はるさめ あぶら ごまあぶら さとう ゼリー	741	27.8	19.9
22 すい	はちみつ パン	ぎゅう にゅう	オムレツ・きのごソース ジャーマンポテト やさしいスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ウィナー チーズ	きぬさや にんじん きゃべつ たまねぎ どうもろこし エリンギ	パン じゃがいも パター あぶら さとう	565	23.7	21.6
23 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	あじフライ じょうしゅうきんぴら きゃべつのみそしる	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく あぶらあげ さつまあげ わかめ みそ	にんじん ごぼう きゃべつ もやし ねぎ えのき しいたけ	ごめ パンこ ごま あぶら ごまあぶら さとう	601	25.4	20.2
24 きん	ロールパン	ぎゅう にゅう	とりにくのマスタードやき フレンチサラダ オニオンスープ レモンムース	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり パセリ	パン はちみつ あぶら さとう ムース	596	27.7	27.4
27 げつ	むぎごはん	ジョア	ツナカレー グリーンサラダ オレンジ	ジョア とりにく ツナ	ブロッコリー にんじん オレンジ きゃべつ たまねぎ きゅうり グリンピース にんにく りんご	ごめ おおむぎ あぶら さとう	578	20.5	13.8
28 か	ごはん	ぎゅう にゅう	チキンオロースー ぐんまのしゅうまい きゃべつとあさりのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり ベーコン	ピーマン こまつな にんじん たけのこ たまねぎ きゃべつ しょうが	ごめ しゅうまいのかわ かつたくりこ あぶら さとう	597	26.4	20.7
29 すい	トースト	ぎゅう にゅう	チキンナゲット (小2、中3) かぼちゃサラダ まめとにくだんごのスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく しらいげんまめ チーズ	かぼちゃ にんじん トマト たまねぎ きゃべつ きゅうり エリンギ パセリ にんにく	パン こむぎこ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう ジャム	604	23.0	25.7
30 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	さけのしおやき いりどり だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう さけ とりにく わかめ	にんじん いんげん れんこん ごぼう こんにやく だいこん たけのこ えのき しいたけ	ごめ あぶら さとう	585	29.7	18.9
31 きん	パンプキン パン	ぎゅう にゅう	やきそば フルーツあんぱん ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	チンゲンサイ ピーマン みかん にんじん きゃべつ もやし もも ねぎ どうもろこし しいたけ バイン	パン めん ごま あぶら ごまあぶら さとう あんぱんどうふ	577	21.1	18.9
★都合により、献立を変更する場合があります。★今月の給食費の口座引き落としは、5月15日(水)です。							596	23.9	20.7
★都合により、献立を変更する場合があります。★今月の給食費の口座引き落としは、5月15日(水)です。							741	30.9	24.8

★都合により、献立を変更する場合があります。★今月の給食費の口座引き落としは、5月15日(水)です。

栄養価は上：小学部 平均



☆こんげつのもくひょう☆

「あさごはんをきちんとたべよう」

あさごはんの3つのスイッチ



下：中学部