



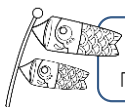
れいわ7ねん5がつぶん きゅうしょくこんだてよていひょう



くんまけんりつたてばやしとくべつしえんがっこう

ひ ようび	こんだてめい			おもなしょくひんめい			正 ま し ん ぎ ー	たん け し つ	し つ
				あ か ち・にく・ほねになる	みどり からだのちょうしをととのえる	きいろ ねつやちからになる			
1 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	ぐんまのねぎこんコロケ ほうれんそうのソテー さつまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン さつまあげ みそ	ほうれんそう にんじん だいこん とうもろこし ねぎ こんにゃく	こめ さつままいも じゃがいも パンこ あぶら パター	636	19.7	20.3
2 きん	ごはん	ぎゅう にゅう	さわらのてりやき じょうしゅうきんぴら わかたけじる とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく さわら とうふ さつまあげ わかめ とうにゅう みそ	きぬさや にんじん たけのこ しいたけ こんにゃく	こめ あぶら ごまあぶら さとう プリン	622	27.8	16.3
5 げつ			☆ こどものひ ☆						
6 か			☆ ふりかえきゅうじつ ☆						
7 すい	ロールパン	ぎゅう にゅう	クリスピーチキン コーンサラダ やさいのカレースープに	ぎゅうにゅう とり ぶたにく	にんじん いんげん きゃべつ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン こむぎこ じゃがいも あぶら さとう	587	24.6	25.0
8 もく	むぎごはん	ぎゅう にゅう	マーボーどうふ ナムル あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう にんじん にら もやし しょうが にんにく	こめ おおむぎ ごま かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう ゼリー	598	23.6	17.4
9 きん	ココアパン	ぎゅう にゅう	ポークビーンズ フレンチサラダ きゃべつとわかめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず わかめ	とまと にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ とうもろこし にんにく	パン じゃがいも あぶら さとう	522	20.9	21.7
12 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	さばのみそに ごまあえ とうふのすましじる	ぎゅうにゅう さば とうふ みそ	ほうれんそう にんじん みつば ねぎ しょうが もやし しいたけ	こめ ごま さとう	579	28.3	20.0
13 か	ごはん	ぎゅう にゅう	おやこに きゃべつとそくせきづけ オレンジ	ぎゅうにゅう とり たまご なんと	みつば にんじん きゅうり きゃべつ たまねぎ オレンジ	こめ あぶら さとう	597	25.9	21.6
14 すい	キャロット パン	ぎゅう にゅう	さけのピザやき きゃべつとコーンのソテー クリームスープ	ぎゅうにゅう さけ とり にく ベーコン チーズ	にんじん パセリ きゃべつ たまねぎ もやし グリンピース	パン じゃがいも マカロニ なまクリーム こむぎこ あぶら パター	594	29.2	25.2
15 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	かんこくふうやきにく はるさめサラダ みそわんたんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり にく ベーコン みそ	ちんげんさい にんじん きゃべつ きゅうり もやし にんにく	こめ わんたんのかわ はるさめ ごま、あぶら ごまあぶら さとう	607	27.3	17.9
16 きん	はちみつ 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 やさいスープ	ぎゅうにゅう いか ベーコン	アスパラガス にんじん パセリ きゃべつ たまねぎ とうもろこし エリンギ にんにく みかん もも	パン スパゲッティ バター あぶら ゼリー	597	21.5	17.6
19 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	とり にくのてりやき ポテトサラダ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう とり とうふ みそ	きぬさや にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ なめこ しょうが	こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	611	27.9	22.3
20 か	ごはん	ジョア	あじフライ きりぼしだいこんのもの じょうしゅうとんじる	ジョア ぶたにく あじ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん にら だいこん ねぎ こんにゃく しいたけ	こめ パンこ じゃがいも あぶら さとう	575	23.8	14.4
21 すい	まるパン	ぎゅう にゅう	にこみハンバーグ チーズサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく ベーコン チーズ	にんじん パセリ きゃべつ きゅうり だいこん たまねぎ とうもろこし	パン あぶら さとう	544	24.1	24.6
22 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	チンジャオロースー とうふしゅうまい はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さかなすりみ	ちんげんさい にんじん ピーマン たけのこ たまねぎ れんこん しいたけ しょうが	こめ しゅうまいのかわ はるさめ かたくりこ あぶら さとう	578	24.0	19.0
23 きん	こめっこ パン	ぎゅう にゅう	ほたてとマカロニのクリームに アスパラサラダ バナナ	ぎゅうにゅう とり ほたて	アスパラガス にんじん きゃべつ たまねぎ エリンギ えだまめ バナナ	パン こむぎこ パター マカロニ なまクリーム あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	533	24.9	21.2
26 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	あつやきたまご いりどり きゃべつのみそしる	ぎゅうにゅう たまご とり にく あぶらあげ みそ	いんげん にんじん きぬさや たけのこ ごぼう たまねぎ れんこん しいたけ こんにゃく	こめ あぶら さとう	587	23.9	17.8
27 か	ごはん	ぎゅう にゅう	ほっけのいちやばし ごもくひじき いなかじる	ぎゅうにゅう ほっけ とり にく さつまあげ みそ だいず なまあげ ひじき	にんじん いんげん だいこん ごぼう こんにゃく	こめ じゃがいも あぶら さとう	546	28.1	17.4
28 すい	パンプキン パン	ぎゅう にゅう	にこみちゃんぼん じょうしゅうぼうぎょうざ かふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あさり なんと	にんじん きゃべつ きゅうり きくらげ たまねぎ とうもろこし もやし しいたけ 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 さとう	525	24.3	15.7
29 もく	はつがげん まいごはん	ぎゅう にゅう	ポークカレー わかめサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ヨーグルト	にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ りんご グリンピース にんにく	こめ はつがげんまい じゃがいも あぶら	633	21.3	20.6
30 きん	くろパン	ぎゅう にゅう	チキンナゲット こまつなサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とり ツナ ベーコン	とまと にんじん いんげん こまつな きゃべつ たまねぎ セロリ レモン	パン マカロニ こむぎこ あぶら さとう	595	25.3	27.6

★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（木）です。



☆こんげつのもくひょう☆

「たのしくしょくじをしよう」



お弁当
栄養価は上：小学部
下：中学部

ついでに 月平均栄養量		
584	24.9	20.5
734	31.0	24.5