



日	主食		おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1木	塩焼きそば & ミニお好み焼き		パリパリ中華サラダ	豚ひき肉, 豚肉 あおのり, かつお節 わかめ, 鶏肉ささ身 牛乳	中華めん, ながいも 白ごま, ワンタンの皮 ベーキングパウダー 天かす	にんじん, 玉葱, キャベツ ねぎ, もやし, ビーマン にんにく, こねぎ, きゅうり	643 kcal 22.4 g
2金	★こどもの日給食★ ハヤシライス (こいのぼりご飯)	ヨーグルト	人参ドレッシングサラダ セルフフルーツinヨーグルト	豚肉, 大豆水煮 ひよこまめ ヨーグルト	米	にんにく, しょうが, 玉葱 にんじん, マッシュルーム セロリ, トマト缶, パセリ グリーンピース, キャベツ きゅうり, えだまめ レモン(果汁), にんにく りんご, もも缶, なし缶 りんご缶, さくらんぼ缶	658 kcal 14.1 g
7水	鮭茶づけ		じゃがいものそぼろ煮 ブルーーン	さけ, 焼きのり かつお節, こんぶ 煮干し, 豚ひき肉 牛乳	米, あられ, 白ごま じゃがいも	みずな, にんじん, 玉葱 グリーンピース ブルーーン(乾), 抹茶	629 kcal 25.0 g
8木	★インド給食★ ナン	手作り ラッシー	キーマカレー カチュンバルサラダ	豚ひき肉, 大豆水煮 粉チーズ, ひよこまめ 牛乳, ヨーグルト	ナン, バター	にんにく, しょうが, なす 玉葱, にんじん, ビーマン しめじ, りんご グリーンピース(冷凍) キャベツ, きゅうり, トマト ブロッコリー, レモン(果汁)	644 kcal 27.0 g
9金	★母の日給食★ ツナご飯		お母さんの愛情たっぷり煮物 3色野菜のごまみそ和え ももの飾り切り(バラ)	ツナ缶, 鶏肉, ちくわ 牛乳, みそ	米, こんにやく, 白ごま 練りごま	にんじん, こねぎ, しょうが たけのこ(水煮), ごぼう だいこん, さやえんどう こまつな, もやし, もも缶	680 kcal 24.8 g
12月	たらこチャーハン		豆腐とわかめのスープ オートミールヨーグルト	たらこ, 豚肉, わかめ 絹ごし豆腐 ヨーグルト, 牛乳	米, 白ごま, オートミール ごま油	ねぎ, こねぎ, にんじん コーン, アスパラガス にんにく, しょうが, 玉葱 パナナ, みかん缶 干しぶどう, バイナップル缶	625 kcal 19.5 g
13火	発芽玄米ご飯		ひじきつくねステーキ ポテトサラダ 山菜のみそ汁	鶏ひき肉, 木綿豆腐 豚肉, 牛乳, みそ	米, 発芽玄米, パン粉 じゃがいも, こんにやく	玉葱, しょうが, こねぎ れんこん, 人参, えのきたけ きゅうり, こまつな はくさい, ねぎ, わらび ぜんまい(水煮), たけのこ	652 kcal 23.6 g
14水	なすのミートソースペンネ		さつまいもとかぼちゃのサラダ メロン	豚ひき肉, 大豆水煮 牛乳	ペンネ, さつまいも	にんにく, しょうが, 玉葱 セロリ, にんじん, しめじ なす, トマト缶, キャベツ きゅうり, かぼちゃ, メロン	603 kcal 25.9 g
15木	のり弁ごはん		ちくわの磯辺揚げ 鮭の塩焼き 田舎汁	かつお節, 刻みのり ちくわ, あおのり さけ, 豚肉, 牛乳 みそ, 高野豆腐	米, こんにやく, 白ごま さつまいも, ごま油	ごぼう, にんじん, はくさい だいこん, ねぎ	619 kcal 25.3 g
16金	ご飯		揚げぎょうざの甘酢だれ 春雨スープ	豚ひき肉, 牛乳	米, ワンタンの皮 はるさめ, 白ごま, ごま油	しょうが, にんにく, ねぎ キャベツ, にら, 干し椎茸 にんじん, ビーマン, 玉葱 しめじ, もやし, パプリカ	621 kcal 18.7 g
19月	シュリケンパン (ブルーベリージャム)		てりたまチキン炒め パンプキンスープ	鶏肉, たまご, 豚肉 豆乳, 牛乳	食パン, 白ごま	ブルーベリージャム, 玉葱 ねぎ, ブロッコリー かぼちゃ, かぼちゃペースト パセリ	629 kcal 26.0 g
20火	ご飯		じゃがいもチンジャオロース ビーフンスープ	豚肉, 牛乳	米, じゃがいも, ビーフン	にんにく, しょうが たけのこ(水煮), にんじん 玉葱, ビーマン, キャベツ チンゲンサイ, パプリカ	628 kcal 19.7 g
21水	きつねうどん	ジョア プレーン	豚しゃぶサラダ(ごまだれ)	かつお節, こんぶ 煮干し, かまぼこ 豚肉, 油揚げ, ジョア みそ	うどん, 白ごま, 練りごま ごま油	玉葱, こねぎ, にんじん, ねぎ きゅうり, キャベツ, みずな	632 kcal 25.7 g
22木	★5月誕生日給食★ お赤飯		海鮮ちゃんこ鍋 チョコバナナパフェ	あずき, あじミンチ 鯛, 焼き豆腐, みそ 生クリーム, 牛乳	もち米, 黒ごま, しらたき 米, コーンフレーク クラッカー, ごま油 チョコレートシロップ	玉葱, しょうが, こねぎ はくさい, にんじん, しめじ ねぎ, 干し椎茸, みずな にんにく, パナナ, みかん缶	615 kcal 23.0 g
23金	ご飯		豚肉のBBQソース炒め フライドポテト(カレー味) コンソメスープ	豚肉, 牛乳	米, じゃがいも	玉葱, ビーマン, もやし しょうが, にんにく, パセリ にんじん, キャベツ, セロリ チンゲンサイ, しめじ	668 kcal 19.4 g
26月	レインボー丼		豚汁 オレンジゼリー	鶏ひき肉, さけ 刻みのり, 豚肉, 寒天 牛乳, みそ	米, 紫いも, こんにやく さといも, じゃがいも ごま油	しょうが, こまつな, コーン だいこん, にんじん, ごぼう ねぎ, オレンジジュース パプリカ	610 kcal 19.2 g
27火	麦ご飯		マーボー豆腐 ひらひらワンタンスープ	豚ひき肉, 木綿豆腐 わかめ, 牛乳, みそ	米, 麦, ワンタンの皮 ごま油	にんにく, しょうが, ねぎ 玉葱, にんじん, 干し椎茸 にら, もやし, こまつな たけのこ(水煮)	623 kcal 27.5 g
28水	★フランス給食★ ガーリックフランスパン		ビーフシチュー ニース風サラダ	牛肉, たまご, ツナ缶 牛乳 アンチョビ(いわし)	じゃがいも フランスパン, バター 大豆バター	人参, 玉葱, パセリ, バジル にんにく, さやいんげん ブロッコリー, アスパラガス マッシュルーム(水煮) キャベツ, きゅうり, トマト	605 kcal 24.1 g
29木	★沖縄県給食★ タコライス		もずくスープ パイナップル	豚ひき肉, チーズ もずく, 木綿豆腐 牛乳	米	玉葱, にんにく, トマト キャベツ, もやし, にんじん ねぎ, バイナップル	606 kcal 24.3 g
30金	ご飯		油淋鶏 わかめともやしのナムル コーラゲンスープ	鶏肉, わかめ, 豚肉 豆乳, 牛乳, 鶏手羽元	米, 白ごま, ごま油	しょうが, にんにく とうがらし(乾), 玉葱, ねぎ こねぎ, コーン, にんじん もやし, だいこん, しめじ	633 kcal 23.4 g

※食材料購入の都合により献立内容が変更されることがありますのでご了承ください。