



































5がつ よていこんだてひょう

日	曜日	こ ん だ て		主に血や肉となる食品 (あかのなかま)	主に熱や力となる食品 (きいろのなかま)	主に体の調子を整える食品 (みどりのなかま)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
7	木			むぎごはん		こめ むぎ	594	23.6	
				じゃがいものそぼろに	とりにく	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ			にんじん しょうが たまねぎ グリーンピース
				きゅうりのたくあんあえ		ごまあぶら			きゅうり だいこん
				てっかみそ	だいず みそ	くろざとう			
8	金			チキンピラフ	とりにく	こめ	593	25.9	
				ホキのマーマレードソース	ホキ	かたくりこ あぶら マーマレードジャム			
				マカロニサラダ		マカロニ あぶら さとう			キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ
11	月			まっちゃんあげパン		こむぎこ グラニューとう あぶら	581	21.3	
				マンハッタンクラムチャウダー	ベーコン あさり	あぶら			トマト にんにく セロリ たまねぎ にんじん
				きりぼしだいこんのサラダ					きりぼしだいこん きゅうり キャベツ にんじん
12	火			むぎごはん		こめ むぎ	594	26.4	
				なまあげとアスパラのたまごとじ	なまあげ たまご	あぶら かたくりこ さとう			にんじん たまねぎ アスパラガス
				ゆかりあえ					きゅうり キャベツ あかじそ
				のりつくだに	のり	さとう			
13	水			こまつなチャーハン	ぶたにく なんと	こめ ごま ごまあぶら	589	19.8	
				ワンタンスープ	とりにく	ワンタンのかわ あぶら			たまねぎ にんじん いら ながねぎ
				しゅわしゅわフルーツポンチ		ナタデココ サイダー ゼリー			みかん りんご
14	木			今日は2年生のみなさんが「そらまめのさやむき」をします。「ゆでそらまめ」が給食に登場します😊				598	30.2
				むぎごはん		こめ むぎ			
				とんこつに	ぶたにく なまあげ みそ	こんにゃく くろざとう あぶら	にんじん だいこん ごぼう グリーンピース		
				とさずあえ	かつおぶし		キャベツ りょくとうもやし にんじん		
				ゆでそらまめ			そらまめ		
15	金			じごなうどん		こむぎこ	591	19.8	
				わかめうどんのしる	とりにく わかめ なんと				にんじん ながねぎ えのきた け
				みそポテト	みそ	じゃがいも あぶら こむぎこ			
				ちちぶこんにゃくサラダ		ちちぶこんにゃく さとう あぶら			キャベツ きゅうり
18	月			むぎごはん		こめ むぎ	610	20.9	
				チキンカレー	とりにく チーズ	あぶら こむぎこ バター じゃがいも			にんじん にんにく しょうが トマト りんご
				てづくりふくじんづけ		さとう			きゅうり だいこん にんじん れんこん しょうが
				みかんゼリー	かんてん	さとう			みかん にんじん

日	曜日	こ ん だ て		主に血や肉となる食品 (あかのなかま)	主に熱や力となる食品 (きいろのなかま)	主に体の調子を整える食品 (みどりのなかま)	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	
19	火			むぎごはん		こめ むぎ	630	32	
				しおマーボー豆腐	ぶたにく とうふ ソイミート	ごまあぶら かたくりこ			たけのこ にんじん にんにく しょうが ながねぎ にら
				くきわかめのチョナムル	くきわかめ	ごまあぶら さとう ごま			にんじん こまつな りよくとうもやし えのきたけ
				かわちばんかん					かわちばんかん
20	水			むぎごはん		こめ むぎ	614	30.6	
				ごもくまめ	だいず とりにく こんぶ	こんにやく あぶら			にんじん ごぼう
				さばのスタミナやき	さば	ごま			にんにく しょうが
				いそかあえ	のり				こまつな りよくとうもやし キャベツ
21	木			フィッシュバーガー	メルルーサ	こむぎこ あぶら ノンエッグマヨネーズ	キャベツ	585	24.6
				A B C スープ	チキンハム	マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん はくさい だいこん		
				れいとうみかん			みかん		
22	金			むぎごはん		こめ むぎ	578	24.9	
				なまあげのすきに	とりにく なまあげ	じゃがいもこんにやく さとう あぶら			にんじん たまねぎ グリーンピース
				のりずあえ	のり				キャベツ りよくとうもやし にんじん
				てづくりカレーふりかけ	ちりめんじゃこ	あぶら			にんにく
25	月			ミートソースパゲッティ	ぶたにく ソイミート	こむぎこ オリーブオイル	にんにく たまねぎ パセリ にんじん トマト	624	28.3
				かいそうサラダ	かいそう	ごまあぶら ごま さとう	きゅうり キャベツ とうもろこし		
				ブルーベリースコーン	ヨーグルト ぎゅうにゅう	ホットケーキのこな さとう バター ブルーベリージャム			
26	火			むぎごはん		こめ むぎ	620	25.1	
				ちくわのごまだれ	ちくわ	こむぎこ あぶら ごま さとう			しょうが
				ごじる	とりにく だいず あぶらあげ みそ	こんにやく			にんじん だいこん ながねぎ こまつな
				こんぶときゅうりのあさづけ	こんぶ				きゅうり
27	水			むぎごはん		こめ むぎ	611	23.5	
				タッカルビ	とりにく	かたくりこ ごまあぶら トッポギ ごま			にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ はくさいキムチ
				わかめのナムル	わかめ	ごまあぶら さとう			りよくとうもやし きゅうり しょうが にんにく
				かわちばんかん					かわちばんかん
28	木			まっちゃんミルクトースト		こむぎこ マーガリン れんにゅう	まっちゃん	598	26.9
				とりにくのトマトに	とりにく	あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト		
				かぼちゃとさつまいものサラダ		さつまいも あぶら さとう	かぼちゃ		
29	金			ちゅうかめん		こむぎこ	670	33.9	
				いわつきとうふラーメン	ぶたにく とうふ わかめ	あぶら ごまあぶら			にんじん ながねぎ しょうが
				あじフライ	あじ	こむぎこ あぶら			
				くきわかめのサラダ	くきわかめ	ごま ごまあぶら さとう			きりぼしだいこん きゅうり にんじん にんにく