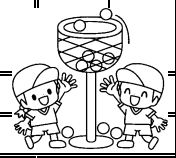
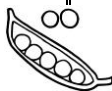
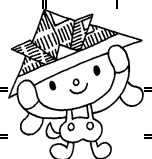




日(曜)	主食	牛乳	おかず	おもな ざいりょう				栄養価	
				赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子をととのえるもの	調味料そのほか	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1(火)	こどもパン		ポークビーンズ マカロニサラダ	スキムミルク・だいず ぶたにく・ハム ぎゅうにゅう	こむぎこ・じゃがいも マカロニ あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん にんにく・キャベツ きゅうり・とうもろこし	ポークガラスープ・しお こしょう・トマトケチャップ トマトピューレ・からしこ・す	644	28.2
2(水)	ごもくおこわ		かつおのたつたあげ はるさめスープ かしわもち	とりにく・あぶらあげ・かつお とうふ・わかめ・あずき ぎゅうにゅう	こめ・もちこめ・じょうしんこ ごま・でんぶん・はるさめ あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん ごぼう・ほししいたけ こまつな・とうもろこし	わふうだし・しょうゆ・みりん さけ・しお・チキンガラスープ	689	31.8
5日は こどもの日！お祝い献立♪									
3(木)	憲法記念日								
4(金)	みどりの日								
7(月)	むぎごはん ごましょうゆ		しんじゃがのそぼろに こうやとうふと もやしのサラダ	とりにく こうやとうふ ぎゅうにゅう	こめ・ごま・むぎ じゃがいも・でんぶん あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん しょうが・もやし きゅうり・グリーンピース	さけ・しょうゆ・みりん コンソメ・カレー・こ・す	636	22.9
8(火)	ハムピラフ		きびなごのからあげ ミネストローネ	ハム・とりにく・きびなご ベーコン・しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	こめ・バター・でんぶん じゃがいも・マカロニ あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん マッシュルーム・グリーンピース キャベツ・にんにく	チキンガラスープ・コンソメ しお・こしょう・トマトピューレ トマトケチャップ・ウスターソース	604	23.0
9(水)	そぼろごはん		あじのしおやき こまつなスープ	ぶたにく・だいず あじ ぎゅうにゅう	こめ・ごま でんぶん あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん しょうが・グリーンピース・こまつな とうもろこし	さけ・みりん・しょうゆ しお・こしょう ポークガラスープ	623	34.4
10(木)	ピースごはん		とりのカレーふうみあげ みそけんちんじる	とりにく とうふ・みそ ぎゅうにゅう	こめ・でんぶん こんにやく あぶら・さとう	ながねぎ・にんじん グリーンピース・しょうが ごぼう・ほししいたけ・だいこん	こんぶちや・しお さけ・しょうゆ・カレーこ かつおぶし	591	27.5
1年生とおおぞら学級のみなさんが、グリーンピースのさやむきに挑戦♪そのグリーンピースがピースご飯に変身します☆									
11(金)	たかなごはん		はるまき わかめスープ	ぶたにく・あぶらあげ ひじき・わかめ・とうふ ぎゅうにゅう	こめ・ごまあぶら・ごま こむぎこ・はるさめ あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・たかな こまつな・えのきたけ・キャベツ ながねぎ・しょうが	ちゅうかスープストック・チキンガラスープ しお・しょうゆ・さけ・こしょう みりん・オイスターソース	625	23.7
14(月)	むぎごはん ごましお		なまあげとしんだけのこ のみそに こまつなサラダ	ぶたにく・なまあげ みそ・わかめ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・ごま でんぶん・ごまあぶら あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・ながねぎ しょうが・たけのこ・キャベツ・こまつな グリーンピース・きゅうり・とうもろこし	しお・チキンガラスープ さけ・トウバンジャン す・しょうゆ	598	25.0
15(火)	やきにく チャーハン		ししゃもフライ ちゅうかスープ	ぶたにく・ししゃも ベーコン・わかめ ぎゅうにゅう	こめ・ごまあぶら パンこ・こむぎこ・でんぶん あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・ながねぎ・ザーサイ こまつな・しめじ・とうもろこし・チンゲンサイ	ポークガラスープ・しお・しょうゆ オイスターソース・こしょう	589	22.6
16(水)	わかめうどん		しんごぼうのあまからあげ ゆかりあえ	とりにく・わかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こむぎこ・でんぶん はちみつ・ごま あぶら・さとう	ながねぎ・にんじん・たけのこ ほししいたけ・ごぼう・キャベツ きゅうり・ゆかり	かつおぶし・みりん しょうゆ・しお・さけ	587	21.8
17(木)	ひじきの ちらしずし		めばるのしおやき すましじる	ひじき・とりにく めばる ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら・さとう	ながねぎ・にんじん・きゅうり ほししいたけ・かんびよう こまつな・しめじ	さけ・す・しお しょうゆ・かつおぶし	579	27.6
徳島県は、ひじきの名産地。ひじきのちらしずしは、お祝いの席でよく出されるのだそうです。ひじき採りは春です。									
18(金)	まっちゃんあげパン		ワンタンスープ コーンサラダ	スキムミルク ぶたにく・とうふ ぎゅうにゅう	こむぎこ・マーガリン ごまあぶら・グラニューとう あぶら・さとう	ながねぎ・にんじん・まっちゃん もやし・こまつな キャベツ・きゅうり	ちゅうかスープストック・しお ポークガラスープ・こしょう す・しょうゆ	620	21.0
21(月)	むぎごはん		マーボー豆腐 こまつなのナムル かわちばんかん	ぶたにく・みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ でんぶん あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・しょうが にんにく・たけのこ・ほししいたけ ながねぎ・こまつな・きゅうり・かわちばんかん	さけ・しょうゆ す・いちみどらからし トウバンジャン	615	25.8
22(火)	ちゃめし		とりにくとたけのこ のにも ごまあえ	とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ・こんにやく じゃがいも・ごま あぶら・さとう	にんじん・グリーンピース ごぼう・たけのこ こまつな・キャベツ・もやし	しょうゆ・さけ・しお みりん・わふうだし	584	23.6
23(水)	タンメン		だいずのしゃりしゃりあげ こんにやくサラダ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こむぎこ・でんぶん こんにやく・ごま あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・しょうが・もやし キャベツ・ながねぎ・チンゲンサイ だいこん・きゅうり・とうもろこし	さけ・しょうゆ・ポークガラスープ ちゅうかスープストック す・しお・こしょう	635	26.7
24(木)	わかめごはん		しまがつのしおやき ごじる	わかめ・しまがつお とりにく・だいず・みそ ぎゅうにゅう	こめ・ごま じゃがいも あぶら・さとう	ながねぎ・にんじん だいこん こまつな	しお・さけ かつおぶし	669	30.9
25(金)	うどんかいにかつ！カレー (むぎごはん・とんかつ)		てづくりぶくじんづけ	ぶたにく・だいず・ひよこまめ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・じゃがいも・でんぶん こむぎこ・バター・パンこ・ごま あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・きゅうり だいこん・れんこん	カレーこ・ポークガラスープ ホールトマト・ウスターソース・しょうゆ ローリエ・グローブ・しお・す・みりん	739	28.9
運動会応援メニュー★ 勝つ！カレー♪									
5/26(土)は運動会です！カツを食べて、あか組さんも しろ組さんも運動会がんばってください！									
28(月)	運動会の振替休業日								
29(火)	運動会の予備日のためお弁当の日 お忘れなく！								
30(水)	コッパン		スラッピージョー やさいスープ ヨーグルト	スキムミルク・ぶたにく だいず・ベーコン・ヨーグルト ぎゅうにゅう	こむぎこ・マーガリン パンこ あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース・しめじ キャベツ・こまつな	さけ・トマトピューレ・トマトケチャップ・しょうゆ ウスターソース・ちゅうかのうソース しお・こしょう・チキンガラスープ・コンソメ	618	29.0
31(木)	むぎごはん		ごもくとうふ おひたし	ぶたにく・とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら・さとう	ながねぎ・にんじん たけのこ・ほししいたけ こまつな・もやし	かつおぶし みりん・しょうゆ わふうだし	577	26.2



平均栄養量
622 26
Kcal g
基準値
640 24
Kcal g

献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。