

日	曜日	こんだて	体内での働き			エネルギー タンパク質 カルシウム
			おもに体をつくる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	
6	木	ごはん かつおのカリン揚げ たけのこきんぴら たまねぎと春キャベツのみそ汁 牛乳 かしわもち 【かみかみメニューの日】 【こどもの日メニュー】	かつお 油揚げ みそ 牛乳 	こめ 強化米 かたくりこ 油 黒砂糖 さとう かしわもち 5月5日	たけのこ しらたき ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ	723kcal 29.3g 319mg
7	金	豆ごはん お好み焼き(一食とんかつ ソース) ナタデココヨーグルトあえ オニオンスープ 牛乳	ちくわ たまご 豚肉 ヨーグル ト ベーコン 牛乳	こめ 強化米 こむぎ粉 やまいも さとう 油	グリーンピース キャベツ ナタデココ みかん たまねぎ にんじん	636kcal 22.8g 306mg
10	月	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き なめたけあえ だんご汁 牛乳	豚肉 みそ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 油 おじゃがもちボール	たまねぎ しょうが はくさい もやし なめ茸 だいこん にんじん キャベツ こまつな ねぎ	604kcal 25.5g 304mg
11	火	ごはん 鮭の南蛮漬け さやえんどうの卵あえ じゃがいものみそ汁 牛乳	さけ 短冊玉子 豆腐 わかめ みそ 牛乳	こめ 強化米 かたくりこ 油 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん さやえんどう さやいんげん	632kcal 27.9g 296mg
12	水	麦ごはん 焼きしゅうまい(幼~小3:1 個、小4~中:2個) キャベツのナムル タツリタン 牛乳 【おこやかメニューの日(食物せんいが多いです)】 【世界の料理:韓国】	ポークしゅうまい 鶏肉 生揚げ 牛乳 	こめ 強化米 おおむぎ ごま油 じゃがいも さとう 油	キャベツ チンゲンサイ にんにく たまねぎ にんじん えだまめ	694kcal 28.5g 307mg
13	木	ごはん ジャーマンオムレツ ブロッコリーサラダ キャベツとマロニースープ 牛乳	たまご 牛乳	こめ 強化米 ドレッシング マロニー	ブロッコリー スイートコーン キャベツ しめじ 赤パプリカ	604kcal 20.4g 286mg
14	金	ふきごはん 信田煮 白菜とほうれん草のごまあえ かきたま汁 牛乳 やさしいゼリー(小・中) りんごゼリー(幼)	信田煮 たまご 豆腐 かまぼこ 牛乳	こめ 強化米 油 さとう ごま かたくりこ	ふき にんじん はくさい ほうれん草 ねぎ やさしいゼリー(小・中) フルーツゼリー(青りんご) (幼)	605kcal 21.5g 379mg
17	月	麦ごはん 八宝菜 焼きぎょうざ(幼:1個、小:2個、中:3個) 杏仁豆腐あえ 牛乳	豚肉 うずら卵 かまぼこ 焼きぎょうざ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 油 ごま油 かたくりこ 杏仁豆腐	キャベツ はくさい チンゲンサイ にんじん たけのこ しいたけ パイナップル	692kcal 24.0g 426mg
18	火	コッペパン(小麦、乳対応なし) セルフ卵サンドの具 フライドポテト ミネストローネ ジョアいちご(乳対応 なし) 【こつこつメニューの日(カルシウムが多いです)】	たまご いらい玉子 ウインナー ジョア	コッペパン マヨネーズ タルタルソース じゃがいも 油 オリーブ油 さとう	パセリ たまねぎ にんじん グリーンピース トマト	672kcal 20.7g 762mg
19	水	麦ごはん サバ有馬焼 ひじき五目煮 さつまいものみそ汁 牛乳	さば ひじき みそ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 油 さとう さつまいも	ごぼう にんじん グリンピース たまねぎ えのきたけ ねぎ	710kcal 26.7g 314mg
20	木	ごはん 鶏の黒酢たれかけ 小松菜のごまあえ たまねぎのみそ汁 牛乳 ヨーグルト(中のみ)	鶏肉 みそ 牛乳 ヨーグルト	こめ 強化米 油 さとう ごま じゃがいも	こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	604kcal 28.0g 365mg
21	金	ソフト麺 山菜うどんスープ えだまめのかき揚げ かみかみあえ 牛乳	鶏肉 かまぼこ ちくわ いか 牛乳	ソフトめん さつまいも てんぷら粉 油 ごま さとう ごま油	山菜 たまねぎ ねぎ えだまめ にんじん キャベツ きゅうり	641kcal 27.2g 317mg
24	月	麦ごはん 豚肉のバーベキューソース 海藻サラダ レタスのスープ 牛乳	豚肉 ひじきの海藻ミックス ちくわ たまご 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 油 かたくりこ	たまねぎ きゅうり キャベツ レタス にんじん	644kcal 27.6g 267mg
25	火	ピザトースト(小麦、乳対応なし) 甘酢肉だんご(幼:1個、小:2個、中:3個) 玉葱とベーコンのクリームスープ 牛乳 プリン	チーズ ハム 甘酢肉だんご ベーコン 牛乳	食パン ナチュラルホシホシ プリン	スイートコーン ビーマン たまねぎ にんじん さやいんげん	692kcal 27.8g 453mg
26	水	麦ごはん 親子どんぶりの具 厚揚げ含め煮 グリーンアスパラのおかかあえ 牛乳	たまご 鶏肉 ちくわ 生揚げ 花かつお 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ かたくりこ さとう	たまねぎ ねぎ にんじん アスパラガス キャベツ	678kcal 31.9g 430mg
27	木	ごはん 麻婆豆腐 カレー竜田揚げ わかめともやしのナムル 牛乳	豆腐 豚ひき肉 かいり わかめ 牛乳	こめ 強化米 油 さとう かたくりこ ごま油	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが にら もやし	676kcal 31.7g 308mg
28	金	山菜炊き込みごはん あかうおのレモンたれかけ にんじんシリシリ だいこん汁 牛乳 棒チーズ	油揚げ あかうお まぐろ たまご 花かつお 牛乳 チーズ	こめ 強化米 油 さとう	ぜんまい わらび にんじん レモン だいこん はくさい こまつな ねぎ	595kcal 27.8g 372mg
31	月	麦ごはん ハヤシライス イカリングフライ(幼~小2:2個、小3~ 小6:3個、中:4個) カラフル野菜サラダ 牛乳	牛肉 いかリングフライ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 油 ビーフシチュールウ 和風ごましょうゆドレッシング	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマトピューレー キャベツ 黄パプリカ ブロッコリー	714kcal 27.9g 288mg

※緊急時や材料等の都合で、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

【今月の県内地場産は ほうれん草、たまねぎ、牛乳 を使用します】

【今月の町内産は 環境こだわり米・クヌヒカリ(無洗米)、たまねぎ を使用します】



QRコードを読み込
むとホームページでも
ご覧いただけます。

