

月	火	水	木	金
<p>1日 797k cal/31.2g/2.7g</p> <p>青菜とツナのおえ物 牛乳</p> <p>あんかけ焼きそば 新じゃがの丸ごと揚げ</p> <p>★蒸し中華めん、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぶん、新じゃが、揚げ油 ★牛乳(飲用)、豚肉、★えび、★いか、かまぼこ、★うずら卵(水煮)、オイルツナ(フレーカ)</p> <p>にんじん、玉葱、はくさい、にんにく、しょうが、チンゲンツァイ、こまつな、もやし、キャベツ</p>	<p>2日 853k cal/32.3g/3.1g</p> <p>さわやかん 牛乳</p> <p>中華おこわ ビーフンスープ</p> <p>ししやもの油淋鶏ソースがけ</p> <p>米もち米、ごま油、上白糖、でんぶん、揚げ油、サラダ油、ビーフン</p> <p>★牛乳(飲用)、焼き豚、★ししやも、豚肉、豆腐、★うずら卵(水煮)、★乳酸菌飲料、粉寒天</p> <p>干し椎茸、たけのこ(ゆで)、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、チンゲンツァイ</p>	<p>3日</p> <p>おもにエネルギーになる おもに体を作る おもに体の調子を整える</p> <p>憲法記念日</p>	<p>4日</p> <p>みどりの日</p>	<p>5日 807k cal/26.4g/2.6g</p> <p>こどもの日</p>
<p>8日 771k cal/27.2g/2.9g</p> <p>抹茶 あすきケーキ 牛乳</p> <p>かきたまうどん ごぼうサラダ</p> <p>うどん(冷凍)、サラダ油、でんぶん、★白いりごま、上白糖、★バター、薄力粉、甘納豆 ★牛乳(飲用)、鶏肉、かまぼこ、★たまご、★牛乳(調理用)、★生クリーム</p> <p>にんじん、ねぎ、干し椎茸、こまつな、ごぼう、きゅうり、キャベツ</p>	<p>9日 789k cal/35.7g/3.1g</p> <p>ホキのピザ焼き 牛乳</p> <p>アーモンド揚げパン イタリアンスープ</p> <p>★コッペパン、揚げ油、★アーモンド(粉末)、上白糖、サラダ油、パン粉 ★牛乳(飲用)、ホキ、ベーコン、★ピザチーズ、★粉チーズ、★たまご</p> <p>玉葱、トマトケチャップ、ピーマン、にんじん、ホールコーン(冷凍)、こまつな</p>	<p>10日 872k cal/33.4g/2.9g</p> <p>白玉 牛乳</p> <p>そぼろ丼 具だくさんみそ汁</p> <p>米、麦、サラダ油、上白糖、じゃがいも、冷凍白玉もち ★牛乳(飲用)、鶏肉、凍り豆腐、カットわかめ、みそ</p> <p>しょうが、★ほうれんそう、もやし、キャベツ、ねぎ、にんじん、みかん缶、パイン缶、★黄桃缶</p>	<p>11日 814k cal/38.8g/2.8g</p> <p>ごま和え 牛乳</p> <p>わかめごはん 豚汁</p> <p>米、★白いりごま、ごま油、★白すりごま、上白糖、サラダ油、じゃがいも、こんにやく ★牛乳(飲用)、炊き込みわかめ、さば、豚肉、豆腐、油揚げ、みそ</p> <p>ねぎ、★ほうれんそう、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、こまつな</p>	<p>12日 782k cal/25.5g/2.2g</p> <p>カフェオレゼリー 牛乳</p> <p>スパイシー トマトライス ビーンズサラダ</p> <p>米、麦、サラダ油、上白糖、コーンスターチ ★牛乳(飲用)、豚肉、青大豆、大豆、粉寒天、粉ゼラチン、★牛乳(調理用)</p> <p>にんにく、玉葱、にんじん、★トマト、トマト缶、マッシュルーム(水煮)、トマトケチャップ、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり</p>
<p>15日 763k cal/26.4g/2g</p> <p>ミックスフルーツ 牛乳</p> <p>中華丼 わかめの中華サラダ</p> <p>米、麦、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぶん、★白いりごま ★牛乳(飲用)、豚肉、★いか、★えび、かまぼこ、★うずら卵(水煮)、カットわかめ</p> <p>しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、たけのこ(水煮)、はくさい、干し椎茸、チンゲンツァイ、キャベツ、きゅうり、みかん缶、パイン缶、★黄桃缶</p>	<p>16日 832k cal/24.9g/2.3g</p> <p>サウピカンサラダ 牛乳</p> <p>はちみつ セサミトースト ポトフ</p> <p>★食パン、★バター、上白糖、はちみつ、★白すりごま、じゃがいも、サラダ油、揚げ油、ごま油 ★牛乳(飲用)、鶏肉、フランクフルト</p> <p>玉葱、にんじん、キャベツ、セロリ、ホールコーン</p>	<p>17日 834k cal/34g/2.8g</p> <p>オレンジサイダーかん 牛乳</p> <p>おろし豚丼 呉汁</p> <p>米、麦、ごま油、サラダ油、上白糖、★白いりごま、でんぶん、じゃがいも、サイダー ★牛乳(飲用)、豚肉、大豆(国産、乾)、油揚げ、みそ、粉寒天</p> <p>にんにく、玉葱、にんじん、もやし、万能ねぎ、だいこん、青しそ葉、ごぼう、ねぎ、みかん果汁</p>	<p>18日 827k cal/26.4g/2.7g</p> <p>パインのヨーグルトケーキ 牛乳</p> <p>スパゲティ アラビアータ アーモンド入りサラダ</p> <p>★牛乳(飲用)、ペーコン、★粉チーズ、★たまご、★プレーンヨーグルト</p> <p>はんだくしょうが、セロリ、にんじん、玉葱、しめじ、トマトケチャップ、トマトピューレ、トマト缶、キャベツ、きゅうり、こまつな、パイン缶</p>	<p>19日 771k cal/37.3g/2.7g</p> <p>きびのこから揚げ 牛乳</p> <p>かつおめし みそ汁</p> <p>米、三温糖、でんぶん、揚げ油、糸こんにやく、じゃがいも ★牛乳(飲用)、かつお、きびのこ、干ひじき、大豆(国産、乾)、油揚げ、みそ</p> <p>しょうが、にんじん、さいいんげん、キャベツ、こまつな</p>
<p>22日 813k cal/32.8g/2.7g</p> <p>チーズ目玉焼 杏仁かん 牛乳</p> <p>キムチチャーハン サムゲタン風スープ</p> <p>米、ごま油、★白いりごま、上白糖 ★牛乳(飲用)、豚肉、★たまご、★粉チーズ、鶏肉、粉寒天、★生クリーム、★牛乳(調理用)</p> <p>キムチ、ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、エリンギ、しめじ、しょうが、みかん缶</p>	<p>23日 794k cal/34.4g/2.2g</p> <p>揚げワンタンサラダ 牛乳</p> <p>チリビーンズドック シーフードチャウダー</p> <p>★コッペパン、サラダ油、薄力粉、じゃがいも、★バター、生ワンタン皮、揚げ油、★白いりごま、ごま油、上白糖 ★牛乳(飲用)、大豆(国産、乾)、豚肉、★えび、★いか、ベーコン、★牛乳(調理用)、★ピザチーズ</p> <p>しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマトケチャップ、トマトピューレ、パセリ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン</p>	<p>24日 844k cal/32.6g/2.8g</p> <p>フルーツヨーグルト 牛乳</p> <p>麻婆丼 しめじと卵のスープ</p> <p>米、麦、サラダ油、上白糖、でんぶん、ごま油 ★牛乳(飲用)、豆腐、豚肉、みそ、鶏肉、★たまご、★うずら卵(水煮)、★プレーンヨーグルト</p> <p>しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、たけのこ(ゆで)、にんじん、チンゲンツァイ、しめじ、みかん缶、パイン缶</p>	<p>25日 802k cal/39.6g/2.6g</p> <p>いそ和え 牛乳</p> <p>さわらのみそチーズ焼き</p> <p>米、麦、★白いりごま、上白糖、サラダ油、じゃがいも、こんにやく ★牛乳(飲用)、ちりめんじゃこ、おおか刺り、さわら、白みそ、★ピザチーズ、のり、油揚げ、豆腐</p> <p>まつな、青しそ葉、★ほうれんそう、もやし、キャベツ、にんじん、えのきたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ</p>	<p>26日 892k cal/29.6g/2.5g</p> <p>牛乳</p> <p>勝つかレー 海藻サラダ</p> <p>米、麦、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、パン粉、揚げ油、ごま油、上白糖 ★牛乳(飲用)、豚肉、レンズまめ(乾)、豚肉、★たまご、海藻ミックス</p> <p>しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマトケチャップ、キャベツ、きゅうり</p>
<p>29日</p> <p>運動会 代休</p>	<p>30日 843k cal/34.2g/2.3g</p> <p>牛乳</p> <p>イカフライサンド ポークシチュー</p> <p>★コッペパン、薄力粉、パン粉、揚げ油、サラダ油、じゃがいも、★バター、三温糖 ★牛乳(飲用)、いか、★たまご、豚肉、★生クリーム</p> <p>トマトケチャップ、キャベツ、にんじん、玉葱、しょうが、にんにく、しめじ、トマトピューレ、パセリ、果物</p>	<p>31日 758k cal/31.4g/2.9g</p> <p>牛乳</p> <p>さばのレモン焼き</p> <p>ゆかりご飯 田舎汁</p> <p>米、★白ごま、★バター、サラダ油、★アーモンド(ダイス・粉末)、上白糖、こんにやく、じゃがいも ★牛乳(飲用)、さば、生揚げ、みそ</p> <p>ゆかり粉、レモン、キャベツ、こまつな、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ</p>	<p>食品の3つのグループ</p> <p>＊都合により献立を変更することがあります。 ＊日付の隣の数字はエネルギー/たんぱく質/食塩相当量をあらわしています。</p>	