

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
<p>チャーハン</p> <p>いかとじゃが芋のごまからめ</p> <p>五目卵スープ</p> <p>177kcal 812 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 3.1 g</p> <p>牛乳(飲用) 焼き豚(角切り) なたね油 短冊鶏肉モモ(小胸) 絹ごし豆腐 たまご 精白米 サラダ油 白いりごま だんご じゃがいも 上白糖 ごま油 ねぎ グリンピース(冷凍) にんじん 玉葱 きのこ だし だし汁 かつお</p>	<p>憲法記念日</p> <p>チキンライス</p> <p>チーズ目玉焼き</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>どうもろこしのスープ</p> <p>177kcal 806 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 3.1 g</p> <p>牛乳(飲用) 鶏肉モモ(小胸) たまご(溶け卵) 粉チーズ 大豆(国産 乾) ひよこまめ(乾) ベーコン(短冊) たまご 精白米 精麦 白いりごま 有塩バター サラダ油 ごま油 上白糖 だんご トマトケチャップ にんにく 玉葱 にんじん エリンギ グリンピース(冷凍) キャベツ きゅうり クリームコーン缶詰 ホールコーン(冷凍) にんじん じゃがいも ねぎ</p>	<p>みどりの日</p> <p>ごまご飯</p> <p>さばの味噌煮</p> <p>のりあえ</p> <p>呉汁</p> <p>177kcal 821 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.4 g</p> <p>牛乳(飲用) さば切り身60g 白みそ ぎざみのり 大豆(国産 乾) 油揚げ 赤みそ 精白米 白いりごま 三連粒 じゃがいも しょうが かつお だし汁 にんじん じゃがいも ねぎ</p>	<p>こどもの日</p> <p>山菜うどん</p> <p>よもぎ団子</p> <p>はたはたの唐揚げ(2本)</p> <p>177kcal 770 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.1 g</p> <p>牛乳(飲用) かまぼこ 油揚げ はたはた きな粉(大豆) うどん(冷凍) サラダ油 ごま油 だんご じゃがいも 上白糖 上新粉 上白糖 生ぜんまい(ゆで) わらび(ゆで) にんじん 干し椎茸 だし汁 かつお</p>	
<p>わかめご飯</p> <p>ししゃもの石垣揚げ(2本)</p> <p>ツナあえ</p> <p>具だくさんみそ汁</p> <p>177kcal 831 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 2.8 g</p> <p>牛乳(飲用) 炊き込みわかめ ししゃも(生干し) オイルツナ(ルー) 油揚げ 白みそ 赤みそ 精白米 白いりごま 黒いりごま だんご じゃがいも 薄力粉 揚げ油 じゃがいも サラダ油 かつお だし汁 にんじん じゃがいも ねぎ かつお</p>	<p>チキンライス</p> <p>チーズ目玉焼き</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>どうもろこしのスープ</p> <p>177kcal 806 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 3.1 g</p> <p>牛乳(飲用) 鶏肉モモ(小胸) たまご(溶け卵) 粉チーズ 大豆(国産 乾) ひよこまめ(乾) ベーコン(短冊) たまご 精白米 精麦 白いりごま 有塩バター サラダ油 ごま油 上白糖 だんご トマトケチャップ にんにく 玉葱 にんじん エリンギ グリンピース(冷凍) キャベツ きゅうり クリームコーン缶詰 ホールコーン(冷凍) にんじん じゃがいも ねぎ</p>	<p>ごまご飯</p> <p>さばの味噌煮</p> <p>のりあえ</p> <p>呉汁</p> <p>177kcal 821 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.4 g</p> <p>牛乳(飲用) さば切り身60g 白みそ ぎざみのり 大豆(国産 乾) 油揚げ 赤みそ 精白米 白いりごま 三連粒 じゃがいも しょうが かつお だし汁 にんじん じゃがいも ねぎ</p>	<p>あんかけ焼きそば</p> <p>小玉すいか</p> <p>新じゃが芋の丸ごと揚げ</p> <p>まんてんサラダ</p> <p>177kcal 822 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.8 g</p> <p>牛乳(飲用) 豚もも肉(こま切り) 冷凍むきえびいか 短冊板なしかまぼこ しょうら卵(水煮) 干しき(飯釜 乾) 大豆(国産 乾) 蒸し中華めん サラダ油 上白糖 ごま油 だんご 新じゃが 揚げ油 白いりごま にんじん 玉葱 生ぜんまい 干し椎茸 にんにく しょうが かつお だし汁 にんじん じゃがいも ねぎ</p>	
<p>ご飯</p> <p>肉じゃが</p> <p>サワーかん</p> <p>みそ汁</p> <p>177kcal 797 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.6 g</p> <p>牛乳(飲用) 豚もも肉(こま切り) 木綿豆腐 カットわかめ 白みそ 赤みそ 乳酸菌飲料(殺菌) 粉寒天 精白米 精麦 じゃがいも 糸こんにゃく サラダ油 上白糖 玉葱 にんじん じゃがいも ねぎ</p>	<p>フィッシュ&チップス</p> <p>ハンズパン</p> <p>スコーン</p> <p>野菜スープ</p> <p>177kcal 874 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 2.9 g</p> <p>牛乳(飲用) たら角切 2.5cm 角ベーコン(短冊) レンズまめ(乾) 牛乳(調理用) 無塩鶏卵(パナ70g) 薄力粉 じゃがいも 揚げ油 サラダ油 上白糖 有塩バター チップチョコレート トマトケチャップ 玉葱 にんじん じゃがいも ねぎ</p>	<p>二色丼</p> <p>かりかり油揚げのサラダ</p> <p>みそ汁</p> <p>177kcal 810 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 2.9 g</p> <p>牛乳(飲用) 鶏ひき肉 油揚げ 木綿豆腐 カットわかめ 白みそ 赤みそ 精白米 精麦 白いりごま サラダ油 上白糖 しょうが かつお だし汁 にんじん じゃがいも ねぎ</p>	<p>青菜ふりかけ</p> <p>ご飯</p> <p>さわらのみぞマヨネーズ焼き</p> <p>ひしきあえ</p> <p>けんちん汁</p> <p>177kcal 872 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 2.8 g</p> <p>牛乳(飲用) ちりめんじゃこ ぶつ切りのさわら(切り身) 60g 白みそ 干しひしき(飯釜 乾) かまぼこ 油揚げ 木綿豆腐 精白米 精麦 白いりごま 卵不使用マヨネーズ サラダ油 ごま油 上白糖 かつお だし汁 にんじん 玉葱 生ぜんまい 干し椎茸 にんにく しょうが かつお</p>	
<p>ごま麻婆丼</p> <p>オレンジサイダー</p> <p>卵スープ</p> <p>177kcal 841 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.6 g</p> <p>牛乳(飲用) 木綿豆腐 豚ひき肉 干しひしき(飯釜 乾) 赤みそ カットわかめ たまご 粉寒天 精白米 精麦 白いりごま サラダ油 上白糖 だんご かつお だし汁 かつお だし汁 しょうが にんにく ねぎ 干し椎茸 たら だし汁 かつお だし汁 にんじん みかん 果汁</p>	<p>ツナコンチースト</p> <p>アスパラサラダ</p> <p>冷凍みかん</p> <p>チリコンカン</p> <p>177kcal 845 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 41.1 g 食塩相当量 2.2 g</p> <p>牛乳(飲用) オイルツナ(ルー) ビザチース 豚もも肉(こま切り) 金時豆(乾) 大豆(国産 乾) 無塩食パン70g 卵不使用マヨネーズ サラダ油 上白糖 薄力粉 ホールコーン(冷凍) にんにく 玉葱 セロリ トマトケチャップ トマトピューレ(パブリカ粉) キャベツ きゅうり グリンピース(冷凍) 冷みかん</p>	<p>カレーライス</p> <p>フルーツのヨーグルトがけ</p> <p>海藻サラダ</p> <p>177kcal 912 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.3 g</p> <p>牛乳(飲用) 豚もも肉(こま切り) レンズまめ(乾) 海藻ミックス フレーンヨーグルト 精白米 精麦 白いりごま サラダ油 じゃがいも 薄力粉 ごま油 上白糖 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 みかん 缶詰 パン 缶詰 梅干</p>	<p>キムチチャーハン</p> <p>鶏肉のロリ辛焼き</p> <p>ミルクかん</p> <p>キャベツと春雨スープ</p> <p>177kcal 867 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 33.6 g 食塩相当量 2.7 g</p> <p>牛乳(飲用) 豚もも肉(せん切り) 鶏もも肉(皮つき) 60g 鶏肉モモ(小胸) 粉寒天 牛乳(調理用) 生クリーム 精白米 精麦 ごま油 白いりごま 上白糖 普通はるさめ(乾) キムチ 漬けおにぎりにんじん ピーマン しょうが にんにく かつお 干し椎茸 かつお だし汁 にんじん じゃがいも ねぎ</p>	
<p>ごま麻婆丼</p> <p>オレンジサイダー</p> <p>卵スープ</p> <p>177kcal 841 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.6 g</p> <p>牛乳(飲用) 木綿豆腐 豚ひき肉 干しひしき(飯釜 乾) 赤みそ カットわかめ たまご 粉寒天 精白米 精麦 白いりごま サラダ油 上白糖 だんご かつお だし汁 かつお だし汁 しょうが にんにく ねぎ 干し椎茸 たら だし汁 かつお だし汁 にんじん みかん 果汁</p>	<p>ツナコンチースト</p> <p>アスパラサラダ</p> <p>冷凍みかん</p> <p>チリコンカン</p> <p>177kcal 845 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 41.1 g 食塩相当量 2.2 g</p> <p>牛乳(飲用) オイルツナ(ルー) ビザチース 豚もも肉(こま切り) 金時豆(乾) 大豆(国産 乾) 無塩食パン70g 卵不使用マヨネーズ サラダ油 上白糖 薄力粉 ホールコーン(冷凍) にんにく 玉葱 セロリ トマトケチャップ トマトピューレ(パブリカ粉) キャベツ きゅうり グリンピース(冷凍) 冷みかん</p>	<p>カレーライス</p> <p>フルーツのヨーグルトがけ</p> <p>海藻サラダ</p> <p>177kcal 912 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.3 g</p> <p>牛乳(飲用) 豚もも肉(こま切り) レンズまめ(乾) 海藻ミックス フレーンヨーグルト 精白米 精麦 白いりごま サラダ油 じゃがいも 薄力粉 ごま油 上白糖 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 みかん 缶詰 パン 缶詰 梅干</p>	<p>キムチチャーハン</p> <p>鶏肉のロリ辛焼き</p> <p>ミルクかん</p> <p>キャベツと春雨スープ</p> <p>177kcal 867 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 33.6 g 食塩相当量 2.7 g</p> <p>牛乳(飲用) 豚もも肉(せん切り) 鶏もも肉(皮つき) 60g 鶏肉モモ(小胸) 粉寒天 牛乳(調理用) 生クリーム 精白米 精麦 ごま油 白いりごま 上白糖 普通はるさめ(乾) キムチ 漬けおにぎりにんじん ピーマン しょうが にんにく かつお 干し椎茸 かつお だし汁 にんじん じゃがいも ねぎ</p>	
<p>ごま麻婆丼</p> <p>オレンジサイダー</p> <p>卵スープ</p> <p>177kcal 841 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.6 g</p> <p>牛乳(飲用) 木綿豆腐 豚ひき肉 干しひしき(飯釜 乾) 赤みそ カットわかめ たまご 粉寒天 精白米 精麦 白いりごま サラダ油 上白糖 だんご かつお だし汁 かつお だし汁 しょうが にんにく ねぎ 干し椎茸 たら だし汁 かつお だし汁 にんじん みかん 果汁</p>	<p>ツナコンチースト</p> <p>アスパラサラダ</p> <p>冷凍みかん</p> <p>チリコンカン</p> <p>177kcal 845 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 41.1 g 食塩相当量 2.2 g</p> <p>牛乳(飲用) オイルツナ(ルー) ビザチース 豚もも肉(こま切り) 金時豆(乾) 大豆(国産 乾) 無塩食パン70g 卵不使用マヨネーズ サラダ油 上白糖 薄力粉 ホールコーン(冷凍) にんにく 玉葱 セロリ トマトケチャップ トマトピューレ(パブリカ粉) キャベツ きゅうり グリンピース(冷凍) 冷みかん</p>	<p>カレーライス</p> <p>フルーツのヨーグルトがけ</p> <p>海藻サラダ</p> <p>177kcal 912 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.3 g</p> <p>牛乳(飲用) 豚もも肉(こま切り) レンズまめ(乾) 海藻ミックス フレーンヨーグルト 精白米 精麦 白いりごま サラダ油 じゃがいも 薄力粉 ごま油 上白糖 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 みかん 缶詰 パン 缶詰 梅干</p>	<p>キムチチャーハン</p> <p>鶏肉のロリ辛焼き</p> <p>ミルクかん</p> <p>キャベツと春雨スープ</p> <p>177kcal 867 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 33.6 g 食塩相当量 2.7 g</p> <p>牛乳(飲用) 豚もも肉(せん切り) 鶏もも肉(皮つき) 60g 鶏肉モモ(小胸) 粉寒天 牛乳(調理用) 生クリーム 精白米 精麦 ごま油 白いりごま 上白糖 普通はるさめ(乾) キムチ 漬けおにぎりにんじん ピーマン しょうが にんにく かつお 干し椎茸 かつお だし汁 にんじん じゃがいも ねぎ</p>	
<p>運動会 振替休業日</p>	<p>カレーピラフ</p> <p>フレンチオムレツ</p> <p>シーフードスープ</p> <p>177kcal 840 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 32.9 g 食塩相当量 2.7 g</p> <p>牛乳(飲用) 鶏肉モモ(小胸) たまご 生鮭(角切り) ベーコン(短冊) 精白米 精麦 白いりごま 有塩バター サラダ油 マヨネーズ 三連粒 じゃがいも にんにく 玉葱 ピーマン トマトピューレ トマトケチャップ にんじん トマト缶詰(ホール)</p>	<p>Close-up!</p> <p>～今月の小松菜は清瀬市産です!～</p> <p>♡6日：よもぎ団子 今はよもぎの季節ですね。ということで、よもぎの粉を使ってお団子を作ります♪旬の味覚を味わいましょう～</p> <p>♡13日：新じゃが芋の丸ごと揚げ 新じゃが芋は皮が薄いので、皮ごと調理して食べるができます。今回は小さな新じゃがを丸ごと揚げちゃいます!</p> <p>♡17日：イギリス・スコットランド料理に挑戦! フィッシュ&チップスとスコーンに挑戦します。お楽しみに!</p> <p>♡27日：ソース勝つ丼 翌日の運動会の活躍を願って!応援メニューです♪もりもり食べて、運動会に備えてくださいね!</p>		

※使用する食材や献立は、都合により変更する場合があります。