

ひ	ち	よう	び	こんだてのなまえ	ひ	と	こ	と	血や肉になるもの【赤】	体の調子をととのえるもの【緑】	力や体温になるもの【黄】	1食分 kcal	たんぱく 質	
1	水			チリコンカンライス 牛乳 ポテト入りサラダ カラマンダリン	チリコンカンライスは様々なスパイスを使います。	チリコンカンライスは様々なスパイスを使います。	チリコンカンライスは様々なスパイスを使います。	チリコンカンライスは様々なスパイスを使います。	チリコンカンライスは様々なスパイスを使います。	チリコンカンライスは様々なスパイスを使います。	チリコンカンライスは様々なスパイスを使います。	612	20.6	
2	木	端午の節句		五目おこわ 牛乳 かつおの唐揚げ 豆腐のスープ	端午の節句にちなんだ食材を使います。	端午の節句にちなんだ食材を使います。	端午の節句にちなんだ食材を使います。	端午の節句にちなんだ食材を使います。	端午の節句にちなんだ食材を使います。	端午の節句にちなんだ食材を使います。	端午の節句にちなんだ食材を使います。	560	29.9	
7	火			シーフードスパゲティ 牛乳 ハニーマスタードサラダ ニューサマーオレンジ	えびやいかのエキスたっぷりのスパゲティです。	えびやいかのエキスたっぷりのスパゲティです。	えびやいかのエキスたっぷりのスパゲティです。	えびやいかのエキスたっぷりのスパゲティです。	えびやいかのエキスたっぷりのスパゲティです。	えびやいかのエキスたっぷりのスパゲティです。	えびやいかのエキスたっぷりのスパゲティです。	550	23.3	
8	水			焼き鳥ごはん 牛乳 氷下魚のから揚げ みそけんちん汁	氷下魚は、主に北海道で獲れるタラ科の魚です。	氷下魚は、主に北海道で獲れるタラ科の魚です。	氷下魚は、主に北海道で獲れるタラ科の魚です。	氷下魚は、主に北海道で獲れるタラ科の魚です。	氷下魚は、主に北海道で獲れるタラ科の魚です。	氷下魚は、主に北海道で獲れるタラ科の魚です。	氷下魚は、主に北海道で獲れるタラ科の魚です。	604	29.2	
9	木			ピザトースト 牛乳 キャベツスープ カルピスポンチ	ピザトーストは東京発祥の料理だといわれています。	ピザトーストは東京発祥の料理だといわれています。	ピザトーストは東京発祥の料理だといわれています。	ピザトーストは東京発祥の料理だといわれています。	ピザトーストは東京発祥の料理だといわれています。	ピザトーストは東京発祥の料理だといわれています。	ピザトーストは東京発祥の料理だといわれています。	532	21.3	
10	金			ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごまあえ むらくも汁	さばのみそ煮は、甘みそ味でごはんがすすみます。	さばのみそ煮は、甘みそ味でごはんがすすみます。	さばのみそ煮は、甘みそ味でごはんがすすみます。	さばのみそ煮は、甘みそ味でごはんがすすみます。	さばのみそ煮は、甘みそ味でごはんがすすみます。	さばのみそ煮は、甘みそ味でごはんがすすみます。	さばのみそ煮は、甘みそ味でごはんがすすみます。	593	26.8	
13	月			塩焼きそば 牛乳 青のりピーンズポテト セミノール	ピーンズポテトは豆が苦手な人でも食べやすいです。	ピーンズポテトは豆が苦手な人でも食べやすいです。	ピーンズポテトは豆が苦手な人でも食べやすいです。	ピーンズポテトは豆が苦手な人でも食べやすいです。	ピーンズポテトは豆が苦手な人でも食べやすいです。	ピーンズポテトは豆が苦手な人でも食べやすいです。	ピーンズポテトは豆が苦手な人でも食べやすいです。	557	25.4	
14	火			ココアパン 牛乳 ミートグラタン ガーリックドレッシングサラダ	一つづつグラタンを手作りします。	一つづつグラタンを手作りします。	一つづつグラタンを手作りします。	一つづつグラタンを手作りします。	一つづつグラタンを手作りします。	一つづつグラタンを手作りします。	一つづつグラタンを手作りします。	587	26.1	
15	水			高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 田舎汁 アップルゼリー	高野豆腐は豆腐の栄養がぎゅっとつまっています。	高野豆腐は豆腐の栄養がぎゅっとつまっています。	高野豆腐は豆腐の栄養がぎゅっとつまっています。	高野豆腐は豆腐の栄養がぎゅっとつまっています。	高野豆腐は豆腐の栄養がぎゅっとつまっています。	高野豆腐は豆腐の栄養がぎゅっとつまっています。	高野豆腐は豆腐の栄養がぎゅっとつまっています。	580	23.3	
16	木			きつねうどん 牛乳 変わり漬物 抹茶ケーキ	5月は新茶の収穫の季節です。	5月は新茶の収穫の季節です。	5月は新茶の収穫の季節です。	5月は新茶の収穫の季節です。	5月は新茶の収穫の季節です。	5月は新茶の収穫の季節です。	5月は新茶の収穫の季節です。	635	24.0	
17	金			ごはん 牛乳 鮭のレモンしょうゆ焼き おひたし 貝汁	鮭のレモンしょうゆ焼きは人気メニューです！	鮭のレモンしょうゆ焼きは人気メニューです！	鮭のレモンしょうゆ焼きは人気メニューです！	鮭のレモンしょうゆ焼きは人気メニューです！	鮭のレモンしょうゆ焼きは人気メニューです！	鮭のレモンしょうゆ焼きは人気メニューです！	鮭のレモンしょうゆ焼きは人気メニューです！	566	26.3	
20	月			五目チャーハン 牛乳 ごま豆乳坦々スープ パイナップル	沖縄県産のパイナップルです！	沖縄県産のパイナップルです！	沖縄県産のパイナップルです！	沖縄県産のパイナップルです！	沖縄県産のパイナップルです！	沖縄県産のパイナップルです！	沖縄県産のパイナップルです！	570	24.9	
21	火			セルフフィッシュバーガー 牛乳 野菜豆乳スープ 冷凍みかん	パンに自分でフライとキャベツをはさんで食べます。	パンに自分でフライとキャベツをはさんで食べます。	パンに自分でフライとキャベツをはさんで食べます。	パンに自分でフライとキャベツをはさんで食べます。	パンに自分でフライとキャベツをはさんで食べます。	パンに自分でフライとキャベツをはさんで食べます。	パンに自分でフライとキャベツをはさんで食べます。	589	28.9	
22	水			ホイコーロー丼 牛乳 中華風たまごスープ 甘夏	ホイコーローは具材を甘辛く炒めて作ります。	ホイコーローは具材を甘辛く炒めて作ります。	ホイコーローは具材を甘辛く炒めて作ります。	ホイコーローは具材を甘辛く炒めて作ります。	ホイコーローは具材を甘辛く炒めて作ります。	ホイコーローは具材を甘辛く炒めて作ります。	ホイコーローは具材を甘辛く炒めて作ります。	583	22.3	
23	木			わかめしらすごはん 牛乳 豆腐入りたまご焼き 肉じゃが 大根のみそ汁	給食のたまご焼きは様々な食材が入っています。	給食のたまご焼きは様々な食材が入っています。	給食のたまご焼きは様々な食材が入っています。	給食のたまご焼きは様々な食材が入っています。	給食のたまご焼きは様々な食材が入っています。	給食のたまご焼きは様々な食材が入っています。	給食のたまご焼きは様々な食材が入っています。	614	26.8	
24	金			スタミナ豚キムチ丼 牛乳 もやしのナムル 小玉スイカ	明日の運動会のためにスタミナをつけましょう！	明日の運動会のためにスタミナをつけましょう！	明日の運動会のためにスタミナをつけましょう！	明日の運動会のためにスタミナをつけましょう！	明日の運動会のためにスタミナをつけましょう！	明日の運動会のためにスタミナをつけましょう！	明日の運動会のためにスタミナをつけましょう！	576	18.8	
25	土	運動会		チキンカレーライス 牛乳 海藻サラダ 冷凍りんご	たくさん練習してきた成果を出し切ってください！	たくさん練習してきた成果を出し切ってください！	たくさん練習してきた成果を出し切ってください！	たくさん練習してきた成果を出し切ってください！	たくさん練習してきた成果を出し切ってください！	たくさん練習してきた成果を出し切ってください！	たくさん練習してきた成果を出し切ってください！	640	19.4	
28	火			冷やしラーメン 牛乳 ポテトの香味あえ 黄桃缶	暑さで疲れた身体を冷やめんでクールダウン！	暑さで疲れた身体を冷やめんでクールダウン！	暑さで疲れた身体を冷やめんでクールダウン！	暑さで疲れた身体を冷やめんでクールダウン！	暑さで疲れた身体を冷やめんでクールダウン！	暑さで疲れた身体を冷やめんでクールダウン！	暑さで疲れた身体を冷やめんでクールダウン！	570	24.4	
29	水			ごはん のりとひじきのつくだに 牛乳 めかじきの照焼き もやしの甘酢かけ じゃがいものみそ汁	のりと一緒に佃煮にすることで、ひじきが食べやすくなります。	のりと一緒に佃煮にすることで、ひじきが食べやすくなります。	のりと一緒に佃煮にすることで、ひじきが食べやすくなります。	のりと一緒に佃煮にすることで、ひじきが食べやすくなります。	のりと一緒に佃煮にすることで、ひじきが食べやすくなります。	のりと一緒に佃煮にすることで、ひじきが食べやすくなります。	のりと一緒に佃煮にすることで、ひじきが食べやすくなります。	のりと一緒に佃煮にすることで、ひじきが食べやすくなります。	554	25.0
30	木			ツナマヨトースト 牛乳 コーンシチュー キャベツのサラダ	塩を使っていない食パンを使用します。	塩を使っていない食パンを使用します。	塩を使っていない食パンを使用します。	塩を使っていない食パンを使用します。	塩を使っていない食パンを使用します。	塩を使っていない食パンを使用します。	塩を使っていない食パンを使用します。	669	28.4	
31	金			坦々チャーハン 牛乳 ごまだれポテト わかめスープ	揚げたポテトにごまだれをまぶして作ります。	揚げたポテトにごまだれをまぶして作ります。	揚げたポテトにごまだれをまぶして作ります。	揚げたポテトにごまだれをまぶして作ります。	揚げたポテトにごまだれをまぶして作ります。	揚げたポテトにごまだれをまぶして作ります。	揚げたポテトにごまだれをまぶして作ります。	615	21.4	