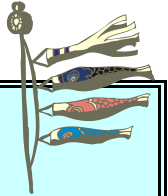


日 (曜日)	主食(しゆしよく) 主菜(しゆさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	エネルギー タンパク質 脂肪 (中学年)	材料(飲用牛乳以外を記載しています)			味や香りをつける (調味料・だし等)	備考
			赤 体の骨や肉 を作る	緑 体の調子を ととのえる	黄 エネルギー になる		
1日 (金)	ちゅうか ・中華ちまき はるさめ ・春雨サラダ さい たまご ・ちんげん菜と卵のスープ ぎゅうにゅう ・牛乳	598kcal 23.7g 17.7g	ぶたにく むきえび ベーコン とうふ たまご	ほししいたけ たけのこ(みず)に きゃべつ きゅうり たまねぎ にんじん しめじ チンゲンさい	ごまあぶら もちごめ はるさめ しろごま さんおんとう でんぷん	うすくちしょうゆ しょうが しょうゆ みりん にんにく しお こめず さけ だしーさばぶし こぶ	ちまき ★粽 5月5日は 端午の節句・子どもの日です。 一足先に行事食である 粽を手作りします！
7日 (木)	とりひきにく やさい ・鶏挽肉と野菜のそぼろ丼 そらまめ ・空豆 じる ・すまし汁 ぎゅうにゅう ・牛乳	558kcal 24.8g 14.0g	とりひきにく とうふ	たまねぎ にんじん れんこん ほししいたけ そらまめ こまつな さやいんげん	こめ(はえぬき) サラダあぶら さんおんとう しろごま ふ	だし しお しょうが しょうゆ みりん だしーさばぶし こぶ	旬 空豆 時期: 4~5月 1年生が給食の空豆の皮 むきをします！感覚を研ぎ 澄まして、空豆に触れると たくさんの発見がうまれてき ます。
8日 (金)	・ミルクパン ・ポークビーンズ ・コーンドレッシングサラダ かわちばんかん ・河内晩柑 ぎゅうにゅう ・牛乳	631kcal 24.9g 20.9g	ぶたにく 大豆	セロリ たまねぎ マッシュルーム(みず)に トマトピューレ きゃべつ きゅうり ホールコーン にんじん レモン かわちばんかん	ミルクパン じゃがいも さんおんとう バター こむぎこ サラダあぶら	しょうゆ こめず トマトケチャップ こめず こしょう ウスターソース しお ようがらし だしーとんこつ	旬 河内晩柑 産地: 愛媛県 時期: ~6月末
11日 (月)	・シーフードピラフ ・ごまだれサラダ まめ ・ひよこ豆のミネストローネ ちい りょくちやあ ・小さな緑茶揚げパン ぎゅうにゅう ・牛乳	727kcal 28.1g 23.8g	とりにく いか むきえび ぶたにく ひよこまめ きなこ	マッシュルーム(みず)に ホールコーン にんじん ピーマ ン きゃべつ きゅうり ホールコーン セロリ たまねぎ ホールトマト	こめ(はえぬき) バター こめあぶら オリーブオイル しろごま サラダあぶら ねりごま さんおんとう じゃがいも ABCマカロニ ミルクパン こなざとう	こしょう しょうゆ せんちゃ しお ローリエ す しろワイン ようがらし だしーとんこつ とりがら	★5月2日は八十八夜 旬 新茶 時期: 初夏 「茶摘み」の歌にもあるよう に、この季節に新茶の茶摘み が始まります。昔から、この日 に摘み取られたお茶を飲むと 一年間無病息災で過ごせると いう言い伝えがあります。
12日 (火)	・ごはん とり て や ・鶏の照り焼き こもく ・五目きんぴら こしる ・具汁 あまなつ ・甘夏 ぎゅうにゅう ・牛乳	673kcal 30.4g 15.5g	とりにく しろみそ とうふ 大豆	ごぼう にんじん れんこん だいこん さやいんげん ねぎ あまなつ	こめ(はえぬき) さんおんとう でんぷん ごまあぶら いとこんにやく サラダあぶら じゃがいも	しょうゆ しお しょうが みりん す さけ だしーさばぶし こぶ	旬 甘夏 産地: 熊本県 時期: ~6月
13日 (水)	・みそラーメン しん あまからいた ・新じゃがいの甘草炒め あ ・アーモンド和え ぎゅうにゅう ・牛乳	671kcal 27.7g 23.1g	ぶたひきにく あかみそ しろみそ はつちようみそ	にんじん いら たまねぎ もやし きゃべつ ねぎ ホールコーン ほうれんそう	ちゅうかめん ごまあぶら サラダあぶら さんおんとう しろごま こめあぶら しんじゃがいも アーモンドこ	しょうが みりん しお しょうゆ にんにく ラーゆ さけ だしーとんこつ とりがら	旬 新じゃがいも 新じゃがいもは、春か ら初夏にかけて、収穫し たばかりのじゃがのこ をいいます。皮が薄くて みずみずしいのが特徴 です。
14日 (木)	・ごはん しろみさかな あ ・白身魚のあられ揚げ わかたけに ・若竹煮 しる ・きゃべつのみそ汁 ぎゅうにゅう ・牛乳	620kcal 28.2g 15.4g	メルルーサ わかめ あぶらあげ しろみそ あかみそ	たけのこ(みず)に みつば たまねぎ きゃべつ にんじん	こめ(はえぬき) こめあぶら こむぎこ こめこ しんびきこ さんおんとう じゃがいも	みりん こしょう うすくちしょうゆ たかのつめ しお さけ だしーさばぶし こぶ	旬 筍とわかめ 旬の食材同士が出会い、 美味しい料理になる『出 会い物』の代表的なもので す。
15日 (金)	おやこどん ・親子丼 ふき にも ・蒟の煮物 しる ・ごまみそ汁 あおこく ・青肉メロン ぎゅうにゅう ・牛乳	729kcal 27.3g 19.4g	とりにく たまご きざみのり あかみそ しろみそ とうふ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ふき こまつな あおにくメロン	こめ(はえぬき) おしむぎ サラダあぶら いとこんにやく さんおんとう でんぷん じゃがいも しろごま	みりん しお うすくちしょうゆ しょうゆ さけ だしーさばぶし こぶ	ふき 旬 蒟 旬: 3~5月 旬 メロン 産地: 熊本/鹿児島県 時期: ~6月

※食材の購入などの都合上、変更が出る場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。
 ※エネルギー(kcal)、タンパク質、脂肪の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。



日 (曜日)	主食(しゆしょく) 主菜(しゆさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	エネルギー タンパク質 脂肪 (中学年)	材料(飲用牛乳以外を記載しています)			味や香りをつける (調味料・だし等)	備考
			赤 体の骨や肉 を作る	緑 体の調子をととのえる	黄 エネルギー になる		
18日 (月)	・ごはん ・いかのかりんあげ ・きゅうりとわかめの和え物 ・かきたま汁 ・南津海 ・牛乳	678kcal 29.6g 19.7g	いか わかめ とうふ たまご	もやし きゅうり にんじん たまねぎ こまつな なつみ	こめ(はえぬき) サラダあぶら でんぶん しろごま ごまあぶら さんおんとう	しょうゆ こしょう しょうが しお す さけ だしーさばぶし こぶ	旬 南津海 産地:愛媛県 時期:~5月
19日 (火)	・キムたくチャーハン ・もやしのナムル ・豆腐の五目スープ ・セミノール ・牛乳	604kcal 21.2g 19.0g	ぶたにく とうふ	キムチ ほしいいたけ ねぎ たくあん なら にんじん もやし きゅうり たまねぎ たけのこ(みず)に きくらげ こまつな セミノール	こめ(はえぬき) ごまあぶら さんおんとう サラダあぶら しろごま でんぶん	しょうゆ にんにく こしょう しょうが コチュジャン しお す さけ だしーとりがら	旬 セミノール (紅みかん×グレープフルーツ) 産地:和歌山県 時期:~6月上旬 毎月19日は食育の日
20日 (水)	・ハムカツサンド ・コーンチャウダー ・ジューシーオレンジ ・牛乳	664kcal 26.9g 22.8g	ポークハム ベーコン ぶたにく いんげんまめ ぎゅうにゅう	きゃべつ たまねぎ にんじん パセリ クリームコーン ホールコーン マッシュルーム(みず)に ジューシーオレンジ	こめこパン こめあぶら こめこ こむぎこ パンこ サラダあぶら じゃがいも	こしょう にんにく しろワイン しお ちゅうのうソース だしーとんこつ とりがら	旬 ジューシーオレンジ 産地:愛媛県 時期:~6月
21日 (木)	スカイツリー開業3周年! お楽しみ献立	727kcal 21.3g 20.6g	ぶたひきにく とりひきにく たまご ぎゅうにゅう	セロリ たまねぎ にんじん ピーマン きゃべつ きゅうり レモン	こめ(はえぬき) サラダあぶら こむぎこ バター さんおんとう	うすくちしょうゆ コア こしょう しお しょう が にんにく ウスター ソース ターメリック トマトケチャップ ベーキングパウダー	★スカイツリー開業3周年
22日 (金)	・スタミナごはん ・野菜の生姜醤油和え ・葱とわかめのみそ汁 ・キンショウメロン ・牛乳	654kcal 25.6g 19.1g	ぶたにく しろみそ あかみそ とうふ わかめ	たまねぎ にんじん りんご きゃべつ こまつな もやし ねぎ キンショウメロン	こめ(はえぬき) ごまあぶら さんおんとう でんぶん しろごま じゃがいも	ウスターソース しょうが しょうゆ トマトケチャップ みりん にんにく しお さけ だしーさばぶし こぶ	旬 キンショウメロン 産地:熊本県 時期:5~7月
26日 (火)	・山菜おこわ ・わかさぎの南蛮漬け ・きゃべつの香味和え ・けんちん汁 ・牛乳	666kcal 25.1g 20.1g	あぶらあげ わかさぎ ぶたにく しろみそ とうふ	ぜんまい(みず)に たまねぎ ねぎ きゃべつ にんじん ごぼう だいこん	こめ(はえぬき) もちこめ こめあぶら でんぶん こむぎこ さんおんとう ごまあぶら じゃがいも	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお す さけ しちみつがらし だしーさばぶし こぶ	旬 山菜 旬:3~5月
27日 (水)	・アスパラと春きゃべつのスパゲティ ・メルルーサのハーブパン粉焼き ・ピーチパイ ・牛乳	605kcal 27.7g 22.7g	ベーコン メルルーサ こなチーズ	グリーンアスパラガス きゃべつ あかピーマン きいろピーマン ピーチパイ	スパゲティ オリーブオイル パンこ	オレガノ にんにく こしょう しょうゆ バジル しお しろワイン	旬 アスパラガス 旬:5~6月 ピーチパイ 産地:沖縄県 旬:~7月
28日 (木) セレクト	・ビビンバ ・春雨スープ ・小玉すいか(紅色/黄色) ・牛乳	649kcal 22.1g 19.6g	ぶたひきにく あかみそ たまご	ぜんまい(みず)に もやし にんじん こまつな ねぎ こだますいか	こめ(はえぬき) ごまあぶら サラダあぶら しろごま さんおんとう はるさめ でんぶん	トウバンジャン みりん こしょう しょうが しょうゆ	旬 小玉すいか 産地:茨城県 旬:5~6月
29日 (金)	・ピースごはん ・かつおの磯風味 ・野菜の香味醤油和え ・具だくさんみそ汁 ・牛乳	600kcal 30.5g 14.2g	かつお あかみそ あおのり しろみそ あかみそ とうふ	グリーンピース きゃべつ きゅうり たまねぎ にんじん こまつな	こめ(はえぬき) こめあぶら さんおんとう でんぶん じゃがいも	うすくちしょうゆ しょうが しょうゆ にんにく みりん しお こめす さけ だしーさばぶし こぶ	旬 グリーンピース 時期:5月 2年生がサヤから豆を出 してくれます。むきたてのグ リンピースは絶品です☆

※食材の購入などの都合上、変更が出る場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

※エネルギー(kcal)、タンパク質、脂肪の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。