



日	曜	主 食	牛乳	副 食	材 料 名			エネルギー Kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
					体をつくる食品	体の熱や力になる食品	体の調子を整える食品			
1	水	大豆のかき揚げ丼		磯香あえ豆腐のすまし汁	さくらえび,大豆,鶏卵,牛乳,さきみのり,豆腐	米,米粒麦,油,小麦粉,上白糖	たまねぎ,にんじん,ピーマン,キャベツ,もやし,こまつな,えのきたけ,ねぎ	767	25.2	403
2	木	【端午の節句】 中華ちまき		中華風たまごスープ くだもの	豚肉,むきえび,牛乳,鶏肉,豆腐,鶏卵	もち米,ごま油,でんぷん	しょうが,干しいたけ,たけのこ水煮,たまねぎ,しょうが,にんじん,こまつな,冷凍みかん	712	30.1	329
7	火	フレンチトースト		ポークビーンズ 糸寒天サラダ	牛乳(調理用含),脱脂粉乳,鶏卵,豚肉,大豆,糸寒天	食パン,上白糖,バター,油,じゃがいも,小麦粉,ごま油	セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,もやし,きゅうり,こまつな	771	37.4	439
8	水	練りごま豆乳担々麺		ガーリックポテト くだもの	豆乳,みそ,豚肉,大豆,牛乳,ベーコン	油,むし中華めん,ゴマペースト,ごま油,オリーブ油,じゃがいも	しょうが,こまつな,にんにく,たまねぎ,パセリ,カラマンダリン	793	31.0	374
9	木	高野豆腐のそぼろ丼		ひじきのツナサラダ 杏仁豆腐	鶏肉,凍り豆腐,牛乳(調理用含),芽ひじき,ツナ缶,粉寒天,加糖練乳	米,米粒麦,油,上白糖	しょうが,にんじん,干しいたけ,さやいんげん,キャベツ,きゅうり,レモン,	791	32.0	432
10	金	【開校記念日】 五目赤飯		ししゃもの南蛮漬け アーモンド和え	ささげ,鶏肉,油揚げ,牛乳,ししゃも	米,もち米,油,小麦粉,でんぷん,上白糖,アーモンド	しめじ,にんじん,ねぎ,キャベツ,もやし,こまつな	727	28.4	476
13	月	わかめごはん		ひじき入り卵焼き 切り干し大根の炒め煮 沢煮椀	炊き込みわかめ,牛乳,鶏肉,芽ひじき,鶏卵,油揚げ,豚肉	米,米粒麦,ごま,油,上白糖	たまねぎ,にんじん,こまつな,切干しだいこん,だいこん,干しいたけ,ねぎ	792	32.4	450
14	火	パエリア		海藻サラダごま風味 豆乳ゼリーポンチ	鶏肉,えび,いか,あさり,ツナ缶,牛乳,海藻ミックス,粉寒天,豆乳	米,米粒麦,オリーブ油,油,ごま,上白糖,ゴマペースト,ごま油	にんにく,たまねぎ,エリンギ,にんじん,ピーマン,キャベツ,こまつな,ホールコーン,みかん缶,黄桃缶,パイン缶	721	26.5	358
15	水	みそラーメン		じゃがいものホイル焼き くだもの	豚肉,みそ,牛乳,ベーコン	冷凍ラーメン,油,ごま油,じゃがいも,バター	しょうが,にんにく,にんじん,ねぎ,はくさい,もやし,にら,パセリ,パイナップル	716	30.4	328
16	木	【フランスデー】 ソフトフランスパン		シーフードグラタン じゃがいものフレンチサラダ くだもの	牛乳(調理用含),ベーコン,脱脂粉乳,たら,いか,えび,あさり,ピザチーズ	ソフトフランスパン,油,米粉,マカロニ,じゃがいも,はちみつ	セロリ,たまねぎ,にんじん,エリンギ,こまつな,キャベツ,きゅうり,オレンジ	760	37.8	548
17	金	ごまごはん		さばのみそ煮 しらすあえ もずくのかきたま汁	牛乳,さば,みそ,しらす干し,豆腐,鶏卵,もずく	米,米粒麦,ごま,上白糖,でんぷん	しょうが,ねぎ,しそ,キャベツ,にんじん,もやし,こまつな,葉ねぎ	770	36.1	406
20	月	ポテサラトースト		ペンネソテー レンズ豆の野菜スープ	白いんげんペースト,ベーコン,ピザチーズ,牛乳,ツナ缶,豚肉,レンズまめ	食パン,じゃがいも,マヨネーズ,油,マカロニ	たまねぎ,ホールコーン,しょうが,にんじん,エリンギ,キャベツ,こまつな	729	31.2	401
21	火	ごはん		いかの西京みそ焼き 野菜のうま煮 むらくも汁	牛乳,いか,みそ,豚肉,豆腐,鶏卵	米,油,こんにゃく,じゃがいも,上白糖,でんぷん	しょうが,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,さやいんげん,こまつな	744	38.5	330
22	水	親子丼		もやしの甘酢かけ 黒糖ゼリーきなこソースかけ	鶏肉,鶏卵,牛乳,粉寒天,粉ゼラチン,きな粉	米,米粒麦,ごま,上白糖,ごま油,黒砂糖	たまねぎ,こまつな,もやし,にんじん,キャベツ	805	32.2	376
23	木	スパゲティ ミートソース		オニオンドレッシングサラダ くだもの	豚肉,豚レバーチップ,大豆,粉チーズ,牛乳	スパゲティ,オリーブ油,油,上白糖,小麦粉,じゃがいも	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,キャベツ,きゅうり,冷凍りんご	789	30.8	329
24	金	ごはん のりのつくだ煮		レバーの甘辛揚げ 千草和え 【地場産物】 田舎汁	もみのり,芽ひじき,牛乳,豚レバー,鶏卵,豆腐,みそ	米,米粒麦,上白糖,油,でんぷん,米粉,三温糖,はちみつ,ごま,じゃがいも,ごま油	キャベツ,こまつな,にんじん,もやし,たまねぎ,だいこん,ねぎ	754	30.2	404
27	月	ドライカレー		じゃこ入りわかめサラダ くだもの	豚肉,豚レバーチップ,牛乳,生わかめ,ちりめんじゃこ	米,米粒麦,バター,油,小麦粉,上白糖	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,エリンギ,ホールトマト,ピーマン,切干しだいこん,キャベツ,こまつな,オレンジ	811	27.8	344
28	火	ココア揚げパン		クラムチャウダー キャベツのサラダ 【地場産物】	牛乳(調理用含),ベーコン,脱脂粉乳,ベビーほたて,あさり,生クリーム	油,ミルクパン,上白糖,油,じゃがいも,バター,小麦粉,はちみつ,	たまねぎ,にんじん,パセリ,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	756	29.0	461
29	水	【旬】 かつおと生姜のごはん		野菜の甘酢かけ 豚汁	かつお,牛乳,豚肉,豆腐,みそ,	米,米粒麦,油,でんぷん,米粉,三温糖,ごま,上白糖,ごま油,じゃがいも	しょうが,さやいんげん,もやし,にんじん,キャベツ,こまつな,ごぼう,だいこん,ねぎ	734	31.5	348
30	木	ごはん		魚の照焼き じゃがいものきんぴら みそ汁	牛乳,ぶり,みそ	米,上白糖,でんぷん,油,じゃがいも,ごま油	しょうが,ごぼう,れんこん,にんじん,さやいんげん,たまねぎ	823	32.6	275
31	金	【カルシウムデー】 ごま風味うどん		きゅうりのキムチ 米粉のチョコケーキ	鶏肉,油揚げ,みそ,牛乳,豆乳	油,ねりごま,ごま,冷凍うどん,ごま油,米粉,コーンスターチ,上白糖,粉糖	しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ水煮,干しいたけ,はくさい,ねぎ,こまつな,きゅうり,にんにく,レモン	796	27.1	474

※食材の都合等により、献立が変更になる場合があります。

【今月の行事食】

中華ちまき【端午の節句】

ちまきは、もとは中国から伝わってきた食べ物で、病気が災難を払う厄除けとして食べられてきました。



【世界の料理】

シーフードグラタン(フランス)

グラタンとは、オープンなどで料理の表面を焦がして作る調理法を意味しています。



【旬の食材】

かつおと生姜のごはん

かつおは年に2回旬を迎えます。かつおを油で揚げて、生姜入りのごはんに混ぜます。しっかりとした味の中にしょうがのさわやかさを楽しめるごはんです。

