

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

木 1		金 2	
△ ぎゅうんゅう	560kcal	△ ぎゅうにゅう	554kcal
○ ごはん		○ ぶたどん	
さばのみそだれかけ			
△ さば 1切	○ さとう 3.1	○ こめ 80g	△ ふたにく 45
みりん 0.56	さけ 1.82	□ いとごんにやく 45	△ かまぼこ 7
□ ゆずかじゅう 0.4	みず 2.5	□ たまねぎ 70	□ いいたけ 3
みそ		□ ねぎ 3	□ にんじん 10
やさいのごまあえ		□ しょうが 1	○ さとう 3
□ キャベツ 30	□ こまつな 15	さけ 2.2	みりん 2.2
□ にんじん 6	○ ごま 0.5	みず 45	
○ すりごま 0.5	○ さとう 0.5	こいくちしょうゆ	だし
こいくちしょうゆ		きりぼしだいごんのサラダ	
かきたまじる		□ きりぼしだいごん 3.7	
△ たまご 20	△ カットわかめ 0.4	□ きゅうり 11	□ にんじん 8.5
○ えのきたけ 6	みりん 0.8	△ ツナ 4	○ さとう 1.5
○ かたくり 1	だし	こいくちしょうゆ	す
しお	うすくちしょうゆ		

月

5

こどもの日

火

6

振替休日

水

7

ぎゅうにゅう

537kcal

たきこみごはん

こめ 60g

さけ 3.3

とりももに 20

ちくわ 10

あぶらあげ 3

にんじん 5

ごぼう 5

えだまめ 5

さけ 1.6

みりん 1.6

あぶら 0.3

うすくちしょうゆ

こいくちしょうゆ

しお

てまきふうたまごやき

たまごやき 1に

わかたけじる

わかめ 0.48

たけのこ 20

とうふ 25

さけ 0.65

みりん 0.65

こいくちしょうゆ

うすくちしょうゆ

しお

だし

こどものひデザート

木

8

ぎゅうにゅう

551kcal

ごはん

ちくぜんに

とりももに 20

にんじん 15

ごぼう 15

こんにやく 20

ちくわ 10

いんげん 7

しいたけ 5

たけのこ 18.5

あぶら 0.5

さけ 1.25

みりん 0.83

さとう 2

みず 36

こいくちしょうゆ

だし

スパゲティサラダ

スパゲティ 8

にんじん 6

きゅうり 15

ハム 5

マヨネーズ

す

しお

こしょう

あじつ汁のり

金

9

ぎゅうにゅう

591kcal

ごはん

しろみさかなフライ

しろみさかなフライ 1きれ

あぶら 5

こぶろくタルタルソース

イタリアンサラダ

キャベツ 22

スナッペン 10

コーン 5.5

あかパプリカ 3.5

イタリアンドレッシング

やさいスープ

ぶたにく 10

たまねぎ 20

にんじん 6

もやし 13.5

ほうれんそう 8

みず 100

ブイヨン

しお

こしょう

12

ぎゅうにゅう

593kcal

ごはん

ホイコーロウ

ぶたにく 35

にんじん 13

あつあげ 27

キャベツ 65

ピーマン 6.5

しいたけ 5.5

ながねぎ 10

にんにく 0.7

あぶら 0.3

さけ 1.8

さとう 0.9

かたくり 1.2

トウバンジャン

テンメンジャン

あかみそ

みそ

こいくちしょうゆ

くらこしょう

むしゅうまい

しゅうまい 1に

パンサンスー

きゅうり 13

もやし 10

にんじん 5

はるさめ 5

さとう 0.5

ごまあぶら 0.2

す

こいくちしょうゆ

13

ぎゅうにゅう

656kcal

ハヤシライス

こめ 88g

むぎ 5

ぶたにく 20

たまねぎ 80

にんじん 13

しめじ 5

じゃがいも 24

トマトピューレ 8

さとう 0.2

みず 106

あぶら 0.3

ハヤシルウ

コンソメ

こしょう

ケチャップ

フルーツポンチ

はっさく 7.5

みかん 14

もも 7.5

パイン 9

はちみつレモンゼリー 20

かんてん 8.5

フルーツ給食

14

ぎゅうにゅう

549kcal

ごはん

つくねのソースやき

キャベツいりつくね 1個

さとう 2.5

みりん 1.1

みず 2.2

ケチャップ

とんかつソース

ウスターソース

もやしのカレードレッシング

もやし 35

にんじん 8

ハム 5

あぶら 1

さとう 0.2

こしょう

パセリ

す

しお

カレーこ

ごもくスープ

とりももに 10

たまねぎ 15

にんじん 5

エリンギ 7

こまつな 8

もやし 10

あぶら 0.2

ちゅうかスープ

とりガラスープ

うすくちしょうゆ

こしょう

15

ぎゅうにゅう

551kcal

ごはん

やきにく

ぶたにく 70

たまねぎ 67

りんご 2.7

しょうが 0.6

さとう 1.1

かたくり 1

ごまあぶら 0.35

あぶら 0.3

みそ

ケチャップ

ウスターソース

こいくちしょうゆ

ぐだくさんのみとしる

じゃがいも 25

キャベツ 15

もやし 10

にんじん 5

あぶらあげ 4

ねぎ 3

みそ

だし

16

ぎゅうにゅう

530kcal

ごはん

コンコンごはん

こめ 65g

さとう 5.2

こぶちや 0.1

あぶらあげ 9.5

みりん 3.3

さとう 1.6

みず 25

ごま 1

べにしょうが 1.3

しお

す

こいくちしょうゆ

だし

にくだんご(わふう)

わふうにくだんご 1に

ぶたじる

ぶたにく 8

ごぼう 8

たまねぎ 18

にんじん 9

とうふ 20

ねぎ 3

みそ

だし

19

ぎゅうにゅう

652kcal

チキンピラフ

こめ 67g

むぎ 3.2

あぶら 0.25

とりももに 15

チキンウイナー 10

たまねぎ 30

にんじん 8

ピーマン 4

コーン 5

あぶら 0.3

コンソメ

コンソメ

しお

ウスターソース

こしょう

コロッケ

ぶたにくコロッケ 1に

あぶら

とうにゅうスープ

ぶたにく 10

たまねぎ 25

にんじん 7

じゃがいも 25

しめじ 5

とうにゅう 20

みず 75

あぶら 0.15

とうにゅうホワイトルウ

コンソメ

こしょう

20

ぎゅうにゅう

566kcal

ごはん

肉じゃが

ぶたにく 25

いとこんにやく 30

じゃがいも 60

たまねぎ 50

にんじん 10

うすいえんどう 3

さとう 2.5

さけ 2.2

みりん 1.3

みず 30

あぶら 0.3

だし

こいくちしょうゆ

てづくりふりかけ

じゃこ 5.4

しおこんぶ 0.9

ごま 0.9

かつおぶし 1.8

みりん 1.25

さとう 0.99

こいくちしょうゆ

す

コールスローサラダ

キャベツ 17

コーン 10

きゅうり 18

ハム 5

さとう 0.4

マヨネーズ

す

しお

21

ぎゅうにゅう

661kcal

ごはん

コッパン

やきそば

ちゅうかめん 75

ぶたにく 10

イカ 10

キャベツ 50

もやし 20

ピーマン 8

にんじん 10

あぶら 0.3

あおのり 0.05

こしょう

あげぎょうざ

ぎょうざ 2に

あげあぶら 3.6

きゅうりのしおこんぶあえ

きゅうり 40

にんじん 5

ごま 0.55

しおこんぶ 1.7

しお

22

ぎゅうにゅう

574kcal

たまごのやさいあんかけどん

こめ 80g

かにたま 1個

ぶたにく 10

あぶら 0.15

たまねぎ 35

にんじん 7

もやし 19

ねぎ 3

しょうが 0.35

さけ 2

みず 88

かたくり 4

ごまあぶら 0.6

こいくちしょうゆ

とりガラスープ

しお

くらこしょう

ツナあえ

キャベツ 30

きゅうり 20

にんじん 3

ツナ 7

ごまあぶら 0.4

さとう 1.5

す

うすくちしょうゆ

23

ぎゅうにゅう

626kcal

ごはん

さんまのかつおぶしに

さんま 1きれ

さけ 5

さとう 8

みりん 5

しょうが 1

かつおぶし 0.8

こいくちしょうゆ

すじょうゆあえ

きゅうり 35

えのきたけ 10

にんじん 5

かつおぶし 1.17

さとう 0.14

す

こいくちしょうゆ

たけのこのみとしる

たけのこ 15

あぶらあげ 3.5

にんじん 8

わかめ 0.3

たまねぎ 18

みそ

みず

26

ぎゅうにゅう

656kcal

ごはん

ハンバーグ(トマトソース)

ハンバーグ 1に

たまねぎ 2

にんにく 0.01

トマト 15

さとう 1

あぶら 0.1

ケチャップ

くらこしょう

ごぼうサラダ

ごぼう 16

きゅうり 22

コーン 10

ごま 0.5

ねりごま 0.6

マヨネーズ

こいくちしょうゆ

しお

ポトフ

たまねぎ 27

にんじん 10

キャベツ 23

じゃがいも 35

チキンウイナー 15

あぶら 0.2

コンソメ

こしょう

27

ぎゅうにゅう

617kcal

ごはん

ヤンニョムチキン

とりももに 2に

さけ 2.5

かたくり 6

こむぎ 3

あげあぶら 6

さけ 3

さとう 4

みず 1.2

しお

くらこしょう

コチュジャン

こいくちしょうゆ

ケチャップ

ナムル

ほうれんそう 10

もやし 30

にんじん 5

ごまあぶら 0.2

ごま 0.3

こいくちしょうゆ

しお

なすのみとしる

なす 20

にんじん 5

たまねぎ 20

あぶらあげ 4

ねぎ 3

みそ

だし

28

ぎゅうにゅう

678kcal

カレーライス

こめ 88g

むぎ 5

ぶたにく 20

たまねぎ 80

じゃがいも 40

にんじん 15

にんにく 0.4

あぶら 0.3

みず 115

カレールウ

ウスターソース

カレーこ

やさいサラダ

キャベツ 30

きゅうり 10

コーン 7

わふうドレッシング

ヨーグルト

29

ぎゅうにゅう

571kcal

えんどう入りわかめごはん

こめ 60g

ワカメごはんのもと 1.6

うすいえんどう 7

ごもくうどん

うどん 100

にんじん 6

はくさい 20

とりももに 10

あぶらあげ 3

たまねぎ 20

さけ 1.1

ねぎ 5

うすくちしょうゆ

みりん 4

だし

こいくちしょうゆ

しらあえ

ほうれんそう 15

にんじん 6

とうふ 30

ごま 0.7

ねりごま 1.5

さとう 0.66

うすくちしょうゆ

みそ

30

ぎゅうにゅう

569kcal

ごはん

チンジャオロース

ぶたにく 30

ピーマン 11.7

たけのこ 20

たまねぎ 20

こんにやく 15.3

にんにく 0.9

あぶら 0.27

さけ 0.36

さとう 1.89

かたくり 0.72

ごまあぶら 0.2

こいくちしょうゆ

にらまんじゅう

にらまんじゅう 1に

あけあぶら 2.8

もずくスープ

とりももに 10

もずく 9

はくさい 23

しめじ 5

にんじん 6

しょうが 0.45

ごまあぶら 0.27

あぶら 0.15

ちゅうかスープ

とりガラスープ

しお

こしょう

うすくちしょうゆ