




5月17日(月)

～ 5月23日(日)



提出日

4月28日(水)

Aメニュー		
17 (月)	<p>●ごはん ▲たくあんのかき揚げ炒め ■豆腐の中華煮(オイスターソース、ごま油) ◆春雨サラダ ▼きよみオレンジ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 867kcal】 【蛋白質 36.4g】 【脂質 22.4g】 【食塩相当量 2.6g】</p> <p>●米 麦 ▲たくあん ちりめんじゃこ サラダ油 しょうゆ 酒 ■豆腐 豚肉 えび にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ うずら卵 しょうが サラダ油 こしょう 薄口しょうゆ オイスターソース 三温糖 酒 ごま油 豚鶏スープ でんぶん ◆はるさめ キャベツ こまつな にんじん ごま しょうゆ 酢 塩 こしょう 砂糖 ▼きよみオレンジ ○牛乳</p>	<p>5月22日は、「体育祭」です。暑さに慣れていない中での練習になります。水分補給とともに、朝食をしっかりと食べて体調管理に努めてください。</p>
18 (火)	<p>●黒糖パン ▲鮭の若草焼き ■ジャーマンポテト ◆わかめサラダ ▼アルファベットスープ ○バナナ △牛乳</p> <p>【エネルギー 837kcal】 【蛋白質 37.6g】 【脂質 28.3g】 【食塩相当量 3.3g】</p> <p>●黒糖パン ▲さけ 塩 こしょう えだまめ マヨネーズ ■じゃがいも ベーコン キャベツ たまねぎ ハセリ 塩 こしょう サラダ油 バター こしょう ◆わかめ キャベツ きゅうり コーン ごま 酢 サラダ油 しょうゆ 塩 こしょう 砂糖 ▼マカロニ ハム たまねぎ にんじん セロリ 塩 こしょう しょうゆ 酒 豚鶏スープ でんぶん こまつな ○バナナ △牛乳</p>	
19 (水)	<p>●ごはん ▲韓国風味付けのり ■油淋鶏 ◆ザーサイ和え ▼味噌汁(具たくさん) ○グレープフルーツ △牛乳</p> <p>【エネルギー 845kcal】 【蛋白質 30.6g】 【脂質 24.2g】 【食塩相当量 3.0g】</p> <p>●米 麦 ▲韓国のり ■とり肉 しょうが にんにく しょうゆ 酒 卵 でんぶん 米粉 油 ながねぎ 砂糖 酢 みりん ラー油 ごま油 ◆こまつな もやし にんじん ザーサイ しょうゆ 酒 みりん ▼ごぼう にんじん じゃがいも 生揚げ こんにやく ながねぎ 赤みそ 白みそ かつおぶし ○グレープフルーツ △牛乳</p>	<p>朝ごはんを元気に1日をスタートしよう!</p>
20 (木)	<p>●チキンカレー(チーズ) ▲野菜のレモン酢和え ■青のり小魚 ◆キャベツとベーコンのスープ ▼レモンソーダゼリー ○牛乳</p> <p>【エネルギー 854kcal】 【蛋白質 29.2g】 【脂質 16.5g】 【食塩相当量 3.2g】</p> <p>●米 麦 とり肉 にんにく しょうが 赤ワイン こしょう サラダ油 じゃがいも たまねぎ にんじん バター カレールウ ウスターソース トマト チャツネ チーズ 豚鶏スープ ▲キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ わかめ レモン果汁 しょうゆ 砂糖 酢 ■にぼし みりん あおのり ◆にんじん たまねぎ キャベツ ベーコン こまつな 薄口しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ ▼レモンゼリー ○牛乳</p>	
21 (金)	<p>●ゆかりごはん ▲あじのおろし煮 ■きんぴらこんにやく(唐辛子) ◆味噌汁(豆、芋、葱、若、人) ▼ネーブルオレンジ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 833kcal】 【蛋白質 31.5g】 【脂質 21.2g】 【食塩相当量 3.3g】</p> <p>●米 麦 ゆかり ごま ▲あじ 酒 しょうが でんぶん 油 だいこん 万能ねぎ しょうゆ 三温糖 塩 かつおぶし ■ごぼう にんじん こんにやく サラダ油 しょうゆ 三温糖 ごま油 とうがらし ごま ◆豆腐 じゃがいも にんじん わかめ ながねぎ 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼オレンジ ○牛乳</p>	

5月24日(月)

～ 5月30日(日)

Aメニュー		
24 (月)	<p>体育祭の振替休日</p>	
25 (火)	<p>体育祭予備日 弁当・水筒持参</p>	
26 (水)	<p>●オムライス ▲かむかむサラダ ■白花豆ポタージュ ◆一口リンゴゼリー ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 883kcal】 【蛋白質 28.7g】 【脂質 26.0g】 【食塩相当量 2.9g】</p> <p>●米 麦 酒 バター ささみ ベーコン たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン サラダ油 マーガリン にんにく 塩 こしょう ケチャップ トマトピューレー 白ワイン 薄焼き卵 ▲海藻ミックス キャベツ きゅうり えだまめ にんじん 切干大根 サラダ油 ごま油 酢 しょうゆ 塩 砂糖 ■たまねぎ 花豆 塩 こしょう サラダ油 バター 小麦粉 牛乳 豆乳 スキムミルク ローリエ 豚鶏スープ ハセリ ◆一口ゼリー ▼牛乳</p>	
27 (木)	<p>●ごはん ▲マーボー豆腐 ■中華風コーンスープ ◆バナナ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 848kcal】 【蛋白質 36.2g】 【脂質 20.4g】 【食塩相当量 2.7g】</p> <p>●米 麦 ▲豆腐 豚肉 大豆 たまねぎ ながねぎ たら 干しいたけ たけのこ にんにく しょうが 豆みそ 赤みそ しょうゆ 酒 ごま油 豆板醤 三温糖 でんぶん 豚鶏スープ ■卵 コーン クリームコーン たまねぎ こまつな にんじん 塩 こしょう 薄口しょうゆ 酒 でんぶん 豚鶏スープ ◆バナナ ▼牛乳</p>	
28 (金)	<p>●ひじきごはん ▲さばの南部焼き ■もやしのごま和え ◆豚汁 ▼ネーブルオレンジ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 858kcal】 【蛋白質 38.2g】 【脂質 25.6g】 【食塩相当量 3.1g】</p> <p>●米 麦 こんぶ かつおぶし ひじき ごぼう にんじん 大豆 油揚げ 薄口しょうゆ 塩 酒 みりん さやいんげん ▲さば みりん しょうゆ 砂糖 ごま ■もやし こまつな にんじん ごま ごま かつおぶし しょうゆ 三温糖 塩 ごま油 ◆豚肉 じゃがいも 豆腐 だいこん ごぼう にんじん ながねぎ 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼オレンジ ○牛乳</p>	

食材料の都合により変更になることがあります。

学校給食摂取基準:エネルギー 830kcal、たんぱく質※27~41.5g、脂質※ 18.4~27.7g、食塩相当量2.5g未満 ※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%