


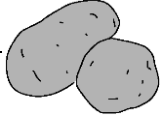






5月29日(月) ~ 6月4日(日)

予約票提出: 5月11日(木) 2時間目の休み時間まで

<p>29 (月)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●ごはん ▲ポークチンジャオロース ■わかさぎフリッター ◆拌三絲(パンサンスウ) ▼黒糖カシューナッツ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 812kcal】 【蛋白質 31.6g】 【脂質 25.8g】 【食塩相当量 2.0g】</p> <p>●米 麦 ▲豚肉 牛肉 しょうゆ 酒 おろししょうが ピーマン たけのこ たまねぎ 塩 オイスターソース 砂糖 でんぶん ごま油 こしょう ■わかさぎ しょうゆ 小麦粉 沖あみ でん粉 砂糖 米粉 塩 あおさ ベーキングパウダー 大豆油 ◆はるさめ もやし こまつな にんじん サラダ油 ごま油 酢 砂糖 しょうゆ 塩 からし ごま ▼カシューナッツ 黒砂糖 塩 でんぶん ○牛乳</p> 	<p>給食 弁当</p>
<p>30 (火)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●ピタパン ▲チリコンカン ■ポテト入りサラダ ◆フルーツポンチ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 803kcal】 【蛋白質 32.2g】 【脂質 26.2g】 【食塩相当量 2.2g】</p> <p>●ピタパン ▲豚肉 ウインナー 大豆 いんげん豆 ひよこめめ にんじん たまねぎ バター パセリ コーン サラダ油 ウスターソース しょうゆ 砂糖 トマトピューレー トマト ハヤシルウ チリパウダー 白ワイン ■じゃがいも キャベツ にんじん レモン果汁 オリーブ油 砂糖 塩 こしょう たまねぎ ◆みかん缶 パイン缶 もも缶 りんご缶 もも缶汁 レモン果汁 ▼牛乳</p> 	<p>給食 弁当</p>
<p>31 (水)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●ごはん ▲あじの香味ソースかけ ■さつま芋と青菜のみそ和え ◆たけのこのみそ汁 ▼冷凍みかん ○牛乳</p> <p>【エネルギー 829kcal】 【蛋白質 31.6g】 【脂質 20.2g】 【食塩相当量 2.6g】</p> <p>●米 麦 ▲あじ 酒 でんぶん 小麦粉 油 おろししょうが おろしにんにく ながねぎ ごま油 しょうゆ 酢 三温糖 ■さつま芋 にんじん こまつな かぶ 赤みそ 砂糖 サラダ油 酢 しょうゆ ごま油 ◆たけのこ 豆腐 しめじ わかめ ふ 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼冷凍みかん ○牛乳</p> 	<p>給食 弁当</p>
<p>1 (木)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●チキンときのこのピラフ ▲わかめサラダ ■洋風たまごスープ ◆プチチーズワッフル ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 809kcal】 【蛋白質 26.3g】 【脂質 30.6g】 【食塩相当量 3.2g】</p> <p>●米 麦 コンソメ バター 油 鶏肉 ベーコン 玉葱 きくらげ マッシュルーム にんにく 塩 こしょう パプリカ しょうゆ 大豆 ごま ▲キャベツ こまつな にんじん わかめ レモン果汁 サラダ油 しょうゆ 三温糖 塩 こしょう ごま ■にんじん じゃがいも こまつな 卵 白ワイン コンソメ 塩 こしょう バジル バター ◆卵 砂糖 小麦粉 チーズ サラダ油 牛乳 卵殻カルシウム 乳化剤 香料 ▼牛乳</p> 	<p>給食 弁当</p>
<p>2 (金)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>☆旧2-2HKさんの献立☆ ●ごはん ▲鶏肉のから揚げ ■春雨サラダ ◆かきたま汁 ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 823kcal】 【蛋白質 31.3g】 【脂質 25.7g】 【食塩相当量 2.0g】</p> <p>●米 麦 ▲とり肉 おろししょうが おろしにんにく 酒 レモン果汁 しょうゆ 塩 でんぶん 小麦粉 油 ■はるさめ にんじん もやし キャベツ 酢 しょうゆ 三温糖 ごま油 中華スープの素 こしょう こしょう ごま ◆豆腐 卵 たまねぎ しめじ 塩 しょうゆ みりん 酒 かつおぶし でんぶん こまつな ▼牛乳</p> 	<p>給食 弁当</p>

6月5日(月) ~ 6月11日(日)

<p>5 (月)</p>	<p>■ ▲ ● ■ ▲ ● 体育祭振替休業日 ■ ▲ ● ■ ▲ ●</p>		
<p>6 (火)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●カルシウムパン ▲ポークビーンズ(アメリカ料理) ■かりかりパスタサラダ ◆フルーツ白玉 ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 808kcal】 【蛋白質 32.5g】 【脂質 23.7g】 【食塩相当量 2.2g】</p> <p>●カルシウムパン ▲大豆 豚肉 じゃがいも 玉葱 にんじん セロリー グリンピース 油 ケチャップ トマト しょうゆ 三温糖 塩 チリパウダー ■マカロニ 米粉 油 こまつな キャベツ にんじん サラダ油 酢 こしょう 塩 しょうゆ たまねぎ ◆みかん缶 パイン缶 もも缶 白玉 ▼牛乳</p> 	<p>給食 弁当</p>	
<p>7 (水)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●ピピンバ混ぜごはん(韓国料理) ▲キャベツと大根の香り and え ■トックスープ ◆シュガーカシューナッツ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 806kcal】 【蛋白質 30.7g】 【脂質 28.2g】 【食塩相当量 3.4g】</p> <p>●米 麦 ごま ごま油 豚肉 切干大根 しょうが にんにく しょうゆ 砂糖 酒 みりん 豆板醤 こしょう 卵焼き にんじん もやし こまつな きくらげ 塩 コチュジャン ▲キャベツ だいこん しょうゆ 砂糖 白みそ 塩 ごま油 ■トック にんじん たら 豆腐 ながねぎ しょうゆ 酒 塩 こしょう 中華スープの素 こまつな ◆カシューナッツ 砂糖 塩 でんぶん ▼牛乳</p> 	<p>給食 弁当</p>	
<p>8 (木)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●玄米入りごはん(6/4~6/10歯と口の衛生週間) ▲ししゃもの青のりから揚げ ■茎わかめと豚肉のきんぴら ◆根菜汁 ▼冷凍みかん ○牛乳</p> <p>【エネルギー 805kcal】 【蛋白質 29.9g】 【脂質 24.4g】 【食塩相当量 2.8g】</p> <p>●米 発芽玄米 ▲ししゃも レモン果汁 酒 みりん おろししょうが あおりのり 米粉 でんぶん 油 ■豚肉 にんじん たけのこ きわめ 油揚げ こんにやく サラダ油 みりん 酒 しょうゆ とうがらし ◆豚肉 サラダ油 だいこん にんじん ごぼう こんにやく 赤みそ 白みそ かつおぶし ながねぎ ▼冷凍みかん ○牛乳</p> 	<p>給食 弁当</p>	
<p>9 (金)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>☆旧2-1ESさんの献立☆ ●ごはん ▲いわしの梅煮(6/11入梅) ■かぼちゃの煮物 ◆豚汁 ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 816kcal】 【蛋白質 31.0g】 【脂質 18.3g】 【食塩相当量 3.3g】</p> <p>●米 麦 ▲まいわし しょうゆ 酒 みりん 砂糖 水あめ 梅干し ■かぼちゃ さやいんげん 三温糖 みりん 酒 しょうゆ 塩 かつおぶし サラダ油 ◆豚肉 だいこん にんじん ごぼう じゃがいも 豆腐 ながねぎ 白みそ 赤みそ かつおぶし サラダ油 ▼牛乳</p> 	<p>給食 弁当</p>	

★食材料の都合により内容が異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

★アレルギーのある人は、家族と相談してから予約して下さい。

※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%