

5月20日(月)


～ 5月26日(日)

予約票提出: 4月25日(木) 2時間目の休み時間まで

<p>20 (月)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●わかめごはん ▲テンジャオロース ■あざりとたまごのキムチスープ ◆シュガーカシューナッツ ▼冷凍りんご ○牛乳</p> <p>【エネルギー 800kcal】 【蛋白質 32.6g】 【脂質 22.2g】 【食塩相当量 3.1g】</p> <p>●米 麦 わかめ 煎りごま ▲豚肉 牛肉 しょうゆ 酒 しょうが ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン ゆでたけのこ たまねぎ 塩 オイスターソース こしょう 砂糖 でんぷん ごま油 ■あざり はくさい たまねぎ きくらげ キムチ(白菜 大根 唐辛子 にんにく 人参 長ねぎ しょうが 塩 砂糖 昆布 酵母) 卵 豚鶏スープ しょうが しょうゆ 塩 こしょう 酒 ごま油 でんぷん ながねぎ チンゲンサイ ◆カシューナッツ 砂糖 塩 でんぷん ▼りんごコンポート ○牛乳</p>	<p>給食</p> <p>弁当</p>
<p>21 (火)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●ロールパン ▲あんずジャム ■さわらとチーズの包み揚げ ◆かむかむサラダ ▼ABCスープ ○はちみつレモンゼリー △牛乳</p> <p>【エネルギー 803kcal】 【蛋白質 30.5g】 【脂質 30.5g】 【食塩相当量 2.8g】</p> <p>●テーブルロール ▲あんずジャム ■さわら レモン果汁 酒 チーズ しその葉 春巻の皮(小麦・大豆原料使用) 油 ▼海藻 キャベツ こまつな 大豆 にんじん 油揚げ 切干大根 サラダ油 酢 しょうゆ 塩 砂糖 ◆マカロニ たまねぎ にんじん キャベツ コーン パセリ 塩 コンソメ こしょう ○糖類 レモン はちみつ ゲル化剤 酸味料 クエン酸ナトリウム 香料 着色料 △牛乳</p>	<p>給食</p> <p>弁当</p>
<p>22 (水)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>◎旧2年MEさんの献立◎ ●ごはん ▲豚肉のしょうが焼き ■ひじきとツナのサラダ ◆みそ汁 ▼ナタデココみかん(追加しました) ○牛乳</p> <p>【エネルギー 770kcal】 【蛋白質 33.5g】 【脂質 21.2g】 【食塩相当量 1.9g】</p> <p>●米 麦 ▲豚肉 しょうが みりん しょうゆ 酒 ■ひじき しょうゆ 三温糖 酒 みりん こまつな キャベツ コーン にんじん 酢 砂糖 ごま油 こしょう ツナフレーク ミノマト ◆豆腐 油揚げ こまつな わかめ 赤みそ 白みそ かつおぶし こんぶ ▼みかん缶 ナタデココ みかん缶汁 ○牛乳</p>	<p>給食</p> <p>弁当</p>
<p>23 (木)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●ポークカレーライス ▲たまごとキャベツのサラダ ■のり塩大豆 ◆清見オレンジ(トロピカルオレンジの交配種) ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 864kcal】 【蛋白質 32.5g】 【脂質 26.8g】 【食塩相当量 2.8g】</p> <p>●米 麦 サラダ油 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく しょうが 中濃ソース しょうゆ 赤ワイン スkimミルク カレー粉 チャツネ カレーウ(小麦・乳・牛肉・豚肉・大豆・りんご原料使用) ▲キャベツ こまつな にんじん 卵焼き にんにく しょうが サラダ油 砂糖 しょうゆ こしょう ■大豆 でんぷん 油 塩 こしょう あおのり ◆清見オレンジ ▼牛乳</p>	<p>給食</p> <p>弁当</p>
<p>24 (金)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●ごはん ▲大豆と小魚のふりかけ ■新たけのこ入り八宝菜 ◆フルーツポンチ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 873kcal】 【蛋白質 32.4g】 【脂質 19.1g】 【食塩相当量 1.9g】</p> <p>●米 麦 ▲大豆 でんぷん 油 ちりめんじゃこ かつおぶし しょうゆ 三温糖 みりん 酒 煎りごま ■豚肉 いか えび キャベツ こまつな もやし にんじん たまねぎ ゆでたけのこ きくらげ うずら卵 ヤングコーン ごま油 しょうが オイスターソース 塩 しょうゆ 酒 こしょう 豚鶏スープ でんぷん ◆みかん缶 パイン缶 もも缶 りんご缶 みかん缶汁 レモン果汁 砂糖 ▼牛乳</p>	<p>給食</p> <p>弁当</p>

5月27日(月)

～ 6月2日(日)

<p>27 (月)</p>	 <p>体育祭の振替休日</p>		
<p>28 (火)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●セルフ焼きそばピタパン ▲わかさぎフリッター ■ジャーマンポテト ◆アスパラクリームシチュー ▼アセロラゼリー ○牛乳</p> <p>【エネルギー 787kcal】 【蛋白質 30.3g】 【脂質 33.0g】 【食塩相当量 2.6g】</p> <p>●ピタパン 中華めん 豚肉 キャベツ たまねぎ にんじん もやし 焼きそばソース ウスターソース サラダ油 あおのり ペにしょうが ▲わかさぎ しょうゆ 小麦 沖あみ でんぷん 砂糖 米粉 塩 あおさ ベーキングパウダー 油 ■ベーコン じゃがいも たまねぎ コーン 塩 こしょう パター ◆マーガリン 小麦粉 サラダ油 とり肉 たまねぎ ベーコン にんじん じゃがいも マッシュルーム スープの素 こしょう ローリエ 白ワイン コーン 牛乳 スkimミルク 塩 アスパラガス 生クリーム ▼アセロラゼリー ○牛乳</p>	<p>給食</p> <p>弁当</p>	
<p>29 (水)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>◎旧2年OTさんの献立◎ ●ごはん ▲鶏肉の照り焼き ■コーンサラダ ◆コンソメスープ ▼いちごゼリー(蕎から変更しました) ○牛乳</p> <p>【エネルギー 781kcal】 【蛋白質 31.1g】 【脂質 23.0g】 【食塩相当量 1.7g】</p> <p>●米 麦 ▲とり肉 しょうゆ 砂糖 酒 ■こまつな キャベツ にんじん コーン しょうゆ 砂糖 塩 こしょう 酢 サラダ油 ◆かぶ たまねぎ にんじん 卵 塩 こしょう しょうゆ コンソメ こまつな ▼イチゴゼリー ○牛乳</p>	<p>給食</p> <p>弁当</p>	
<p>30 (木)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●ごはん ▲いわしの蒲焼き ■キャベツのごま和え 試作 ◆かぶのみそ汁 ▼チーズスイートポテト ○牛乳</p> <p>【エネルギー 825kcal】 【蛋白質 28.5g】 【脂質 23.3g】 【食塩相当量 2.1g】</p> <p>●米 麦 ▲いわし しょうが 酒 米粉 でんぷん 大豆油 しょうゆ みりん 三温糖 ■キャベツ ほうれんそう にんじん 煎りごま すりごま 白みそ しょうゆ 三温糖 ◆かぶ にんじん 豆腐 赤みそ 白みそ かつおぶし ふ こまつな ▼さつまいも 花豆 三温糖 パター チーズ 生クリーム 牛乳 パニラエッセンス みりん ○牛乳</p>	<p>給食</p> <p>弁当</p>	
<p>31 (金)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●セルフ豚キムチ丼 ▲やみつきツナキャベツ ■スパイシー大豆 ◆でこぼん(清見オレンジの交配種) ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 792kcal】 【蛋白質 31.5g】 【脂質 24.4g】 【食塩相当量 2.9g】</p> <p>●米 麦 豚肉 しょうゆ 酒 にんにく サラダ油 キムチ たまねぎ キャベツ ごぼう きくらげ たけのこ ながねぎ ごま油 塩 こしょう しょうが こまつな ▲キャベツ にんじん ツナフレーク にんにく ごま油 塩 こしょう 煎りごま ■大豆 でんぷん 油 塩 こしょう パブリカ チリパウダー カレー粉 ◆デコボン ▼牛乳</p>	<p>給食</p> <p>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%