



月	火	水	木	金	
1	2 端午の節句こんだて	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	
<p>牛乳 そえ野菜てりやきソース</p> <p>ハンバーグ</p> <p>麦ごはん</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しじつ</p> <p>577 kcal 25.3 g 13.2 g</p> <p>あか きゅうにゅう きゅうにく</p> <p>ぶたにく どうふ みそ</p> <p>き こめ おぎ パンこ</p> <p>さとう でんぶん じゃがいも</p> <p>みどり たまねぎ キャベツ</p> <p>にんにく ねぎ</p>	<p>牛乳 ちまき</p> <p>きざみのり</p> <p>端午寿司</p> <p>けんちん汁</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しじつ</p> <p>582 kcal 18.9 g 13.1 g</p> <p>あか きゅうにゅう こうやどつぶ</p> <p>のり あぶらあげ どうふ</p> <p>き こめ おぎ</p> <p>さとう ちまき</p> <p>みどり ほししいたけ にんじん たけのこ</p> <p>ごぼう だいこん ねぎ</p>	<p>げん き き ほん</p> <p>元氣の基本!</p> <p>あさ こと か</p> <p>朝ごはんの効果</p> <p>やる気や集中力が 高まる</p> <p>イライラ しにくくなる</p> <p>運動能力 アップ</p> <p>便秘を 予防する</p> <p>生活リズムが 整う</p> <p>はやね はやお あさ</p> <p>早寝・早起き・朝ごはん</p>			

8 いがスマイル給食	9	10	11	12
<p>牛乳 アスパラサラダ</p> <p>いかに揚げ煮</p> <p>麦ごはん</p> <p>切干大根の含ま煮</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しじつ</p> <p>605 kcal 23.6 g 16.1 g</p> <p>あか きゅうにゅう いか</p> <p>あぶらあげ</p> <p>き こめ おぎ でんぶん</p> <p>あぶら さとう こんにやく</p> <p>みどり キャベツ にんじん</p> <p>アスパラガス きりぼしだいこん</p>	<p>牛乳 (肉・ナムル・みそ)</p> <p>ごはんのせよう!</p> <p>ピビンパの具</p> <p>ピビンパ もずくスープ</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しじつ</p> <p>583 kcal 24.5 g 15.6 g</p> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく</p> <p>どうふ もずく みそ</p> <p>き こめ おぎ あぶら</p> <p>ごまあぶら さとう ごま</p> <p>みどり にんにく なましいたけ ほうれんそう</p> <p>にんじん もやし しょうが たまねぎ ねぎ</p>	<p>牛乳 ミニトマト (2こ)</p> <p>ミニ若草揚げパン</p> <p>和風スパゲティ</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しじつ</p> <p>572 kcal 23.2 g 20.6 g</p> <p>あか きゅうにゅう</p> <p>ぶたにく ベーコン</p> <p>き コッペパン あぶら さとう</p> <p>スパゲティ オリーブあぶら</p> <p>みどり まっちゃん にんにく にんじん たまねぎ</p> <p>なましいたけ ねぎ ミニトマト</p>	<p>牛乳 ほうれんそうの信田和え</p> <p>鮭の塩焼き</p> <p>えんどうごはん わかめのみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しじつ</p> <p>555 kcal 29.5 g 14.4 g</p> <p>あか きゅうにゅう さけ あぶらあげ</p> <p>かつおぶし どうふ みそ わかめ</p> <p>き こめ</p> <p>みどり みえんどう ほうれんそう</p> <p>キャベツ たまねぎ えのきたけ</p>	<p>牛乳 ごま酢和え</p> <p>昆布の佃煮</p> <p>麦ごはん</p> <p>厚揚げの甘みそ炒め</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しじつ</p> <p>604 kcal 21.5 g 17.6 g</p> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく</p> <p>あつあげ こんぶ みそ</p> <p>き こめ おぎ あぶら</p> <p>こんにやく さとう ごまあぶら</p> <p>みどり しょうが にんじん たまねぎ</p> <p>キャベツ もやし</p>

15	16	17	18	19
<p>牛乳 ゆかり和え</p> <p>鯖の山椒焼き</p> <p>麦ごはん</p> <p>じゃがいものうま煮</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しじつ</p> <p>588 kcal 24.8 g 15.1 g</p> <p>あか きゅうにゅう</p> <p>ぶたにく</p> <p>き こめ おぎ ごま あぶら</p> <p>じゃがいも こんにやく さとう</p> <p>みどり キャベツ きゅうり にんじん</p> <p>ほししいたけ たまねぎ</p>	<p>牛乳 もやしとツナの和えもの</p> <p>春の鰯そぼろごはん</p> <p>玉ねぎのみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しじつ</p> <p>585 kcal 24.1 g 16.2 g</p> <p>あか きゅうにゅう</p> <p>とりにく ツナ みそ</p> <p>き こめ おぎ あぶら</p> <p>さとう ごまあぶら</p> <p>みどり しょうが たけのこ さやえんどう</p> <p>キャベツ にんじん もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ</p>	<p>牛乳 そえ野菜 オーロラソース</p> <p>メルルーサのフライ</p> <p>黒糖パン</p> <p>野菜スープ</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しじつ</p> <p>650 kcal 28.7 g 25.6 g</p> <p>あか きゅうにゅう</p> <p>メルルーサ</p> <p>ベーコン ぶたにく</p> <p>き こくどうパン こびきこ でんぶん あぶら</p> <p>パンこ ノンエッグマヨネーズ さとう</p> <p>みどり キャベツ にんじん</p> <p>たまねぎ</p>	<p>牛乳 チンゲンサイのおかか和え</p> <p>木の芽田楽</p> <p>白ごはん</p> <p>きんぴら炒め</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しじつ</p> <p>596 kcal 23.8 g 15.9 g</p> <p>あか きゅうにゅう</p> <p>みそ</p> <p>どうふ かつおぶし ぶたにく</p> <p>き こめ あぶら こんにやく</p> <p>さとう ごま ごまあぶら</p> <p>みどり きのめ チンゲンサイ</p> <p>キャベツ しょうが ごぼう にんじん</p>	<p>牛乳 にんじんともやしの和えもの</p> <p>わかさぎのスパイス揚げ</p> <p>麦ごはん</p> <p>五目豆</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しじつ</p> <p>595 kcal 24.7 g 15.7 g</p> <p>あか きゅうにゅう</p> <p>わかさぎ</p> <p>とりにく だいず こんぶ</p> <p>き こめ おぎ でんぶん</p> <p>あぶら さとう こんにやく</p> <p>みどり にんじん もやし</p> <p>ほししいたけ ごぼう</p>

22	23	24	25	26 いがスマイル給食
<p>牛乳</p> <p>ごはんにかけて!</p> <p>のりポテト</p> <p>中華飯</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しじつ</p> <p>628 kcal 23.8 g 18.7 g</p> <p>あか きゅうにゅう</p> <p>ぶたにく</p> <p>いかに うずらたまご あおのり</p> <p>き こめ おぎ あぶら</p> <p>でんぶん じゃがいも</p> <p>みどり にんにく しょうが ほししいたけ にんじん</p> <p>たけのこ たまねぎ はいきり ねぎ</p>	<p>牛乳 小松菜とキャベツの磯辺和え</p> <p>さばの西京焼き</p> <p>麦ごはん</p> <p>若竹汁</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しじつ</p> <p>555 kcal 24.6 g 14.6 g</p> <p>あか きゅうにゅう</p> <p>さば</p> <p>みそ</p> <p>き こめ おぎ</p> <p>さとう</p> <p>みどり こまつな</p> <p>キャベツ</p> <p>たけのこ えのきたけ</p>	<p>牛乳 コールスロー</p> <p>チキンの菜の花オイル焼き</p> <p>ミルクパン</p> <p>ポテトスープ</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しじつ</p> <p>587 kcal 24.6 g 25.0 g</p> <p>あか きゅうにゅう</p> <p>とりにく ベーコン</p> <p>き ミルクパン ノンエッグマヨネーズ</p> <p>パンこ</p> <p>のなはあぶら あぶら さとう じゃがいも</p> <p>みどり キャベツ にんじん</p> <p>きゅうり</p> <p>たまねぎ パセリ</p>	<p>牛乳 キャベツときゅうりの漬漬け</p> <p>揚げ鮭のあまみそがらめ</p> <p>白ごはん</p> <p>沢煮糰子</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しじつ</p> <p>574 kcal 27.7 g 14.1 g</p> <p>あか きゅうにゅう</p> <p>かつお</p> <p>みそ ぶたにく</p> <p>き こめ でんぶん あぶら</p> <p>さとう ごま こんにやく</p> <p>みどり しょうが</p> <p>キャベツ</p> <p>きゅうり</p> <p>ごぼう にんじん だいこん ねぎ</p>	<p>牛乳 ビーンズサラダ</p> <p>ごはんにかけて!</p> <p>カレーライス</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しじつ</p> <p>654 kcal 20.7 g 21.1 g</p> <p>あか きゅうにゅう</p> <p>わかさぎ</p> <p>とりにく だいず</p> <p>き こめ おぎ</p> <p>バター</p> <p>じゃがいも</p> <p>あぶら</p> <p>こむぎこ</p> <p>さとう</p> <p>みどり にんにく しょうが</p> <p>セロリ</p> <p>たまねぎ にんじん</p> <p>キャベツ</p>

29	30	31	いろいろ	しよっき	ひづけ
<p>牛乳</p> <p>いり卵</p> <p>チキンライス</p> <p>マカロニスープ</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しじつ</p> <p>565 kcal 24.6 g 15.7 g</p> <p>あか きゅうにゅう</p> <p>とりにく</p> <p>けいらん</p> <p>ぶたにく</p> <p>き こめ おぎ あぶら</p> <p>さとう</p> <p>マカロニ</p> <p>みどり にんにく</p> <p>たまねぎ</p> <p>キャベツ</p>	<p>牛乳</p> <p>てまきのり</p> <p>ひきわり大豆みそ</p> <p>麦ごはん</p> <p>筑前煮</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しじつ</p> <p>606 kcal 23.0 g 16.2 g</p> <p>あか きゅうにゅう</p> <p>ぶたにく</p> <p>みそ</p> <p>だいず</p> <p>のり</p> <p>とりにく</p> <p>き こめ おぎ あぶら</p> <p>さとう こんにやく</p> <p>みどり ほうれんそう</p> <p>キャベツ</p> <p>にんじん</p> <p>しょうが</p> <p>ごぼう</p> <p>たけのこ</p>	<p>牛乳</p> <p>みかんゼリー</p> <p>粉ふき芋</p> <p>コッペパン</p> <p>チリコンカン</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しじつ</p> <p>614 kcal 27.4 g 19.7 g</p> <p>あか きゅうにゅう</p> <p>ぶたにく</p> <p>ベーコン</p> <p>だいず</p> <p>こなかんとん</p> <p>き コッペパン</p> <p>あぶら</p> <p>じゃがいも</p> <p>さとう</p> <p>みどり にんにく</p> <p>セロリ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>トマト</p> <p>マッシュルーム</p> <p>ピーマン</p> <p>みかんジュース</p>	<p>みどり</p> <p>おきな</p> <p>おわん</p> <p>・ごはん</p> <p>・うどん、ラーメン</p> <p>おきな</p> <p>おさら</p> <p>・パン</p> <p>・カレーライス、</p> <p>チャーハン</p> <p>おレ</p> <p>ちいさな</p> <p>おわん</p> <p>・みそ、</p> <p>スープ</p> <p>・にも、</p> <p>サラダ</p> <p>おレ</p> <p>ちいさな</p> <p>おさら</p> <p>・フライ、</p> <p>からあげ、</p> <p>やきそば</p> <p>・あえもの、</p> <p>サラダ、</p> <p>くだもの</p> <p>おジ</p>	<p>その日のメニュー</p> <p>(もりつけ図)</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しじつ</p> <p>kcal g g</p> <p>あか</p> <p>血や肉、骨になる食品</p> <p>き</p> <p>熱や力のもとになる食品</p> <p>みどり</p> <p>からだの調子をどとのえる食品</p>	

※献立は、中学年(3・4年生)のエネルギー量を掲載しています。

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。