



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 ぶたにく とうふ みそ</p> <p>き こめ おぎ パンこ 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 にんじん 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 のり あぶらあげ とうふ</p> <p>き こめ おぎ 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 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 あぶらあげ</p> <p>き こめ おぎ でんぶん あぶら さとう こんにやく</p> <p>みどり キャベツ にんじん 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</p> <p>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 とうふ もずく みそ</p> <p>き こめ おぎ あぶら 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 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 ぶたにく パーコン</p> <p>き コッペパン あぶら さとう 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 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</p> <p>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 かつおぶし とうふ 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 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 あつあげ こんぶ みそ</p> <p>き こめ おぎ あぶら こんにやく さとう ごまあぶら ごま</p> <p>みどり しょうが にんじん たまねぎ 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 ぶたにく</p> <p>き こめ おぎ ごま あぶら 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 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 とりにく ツナ みそ</p> <p>き こめ おぎ あぶら さとう ごまあぶら</p> <p>みどり しょうが たけのこ さえんどう 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 メルルーサ パーコン ぶたにく</p> <p>き こくとうパン こびこ でんぶん あぶら 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 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 みそ とうふ かつおぶし ぶたにく</p> <p>き こめ あぶら こんにやく さとう ごま ごまあぶら</p> <p>みどり きのめ チンゲンサイ 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 わかさぎ とうふ だいず こんぶ</p> <p>き こめ おぎ でんぶん あぶら さとう こんにやく</p> <p>みどり にんじん もやし 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 ごはんにかげよう!</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 ぶたにく いか うずらたまご あおのり</p> <p>き こめ おぎ あぶら 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 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 さば みそのり とうふ わかめ</p> <p>き こめ おぎ さとう</p> <p>みどり こまつな キャベツ 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 とりにく パーコン</p> <p>き ミルクパン ノンエッグマヨネーズ パンこ 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 きゅうり 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 かつお みそ ぶたにく</p> <p>き こめ でんぶん あぶら さとう ごま こんにやく</p> <p>みどり しょうが キャベツ きゅうり 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>ごはんにかげよう!</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 わかさぎ とうふ だいず</p> <p>き こめ おぎ パター じゃがいも あぶら こむぎこ さとう</p> <p>みどり にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん キャベツ</p>

29	30	31	いろしよつき	ひづけ
<p>牛乳 いらいり</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 とりにく けいらん ぶたにく</p> <p>き こめ おぎ あぶら さとう マカロニ</p> <p>みどり にんにく たまねぎ にんじん キャベツ</p>	<p>牛乳 ほうれんそうの幸手とえ</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 ぶたにく みそ だいず のり とりにく</p> <p>き こめ おぎ あぶら さとう こんにやく</p> <p>みどり ほうれんそう キャベツ にんじん しょうが ごぼう たけのこ</p>	<p>牛乳 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 ぶたにく パーコン だいず こなかんてん</p> <p>き コッペパン あぶら じゃがいも さとう</p> <p>みどり にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマトペースト マッシュルーム ピーマン みかんジュース</p>	<p>みどり おおきなおわん ・ごはん ・うどん、ラーメン</p> <p>おおきなおさら ・パン ・カレーライス、チャーハン</p> <p>おレん ちいさなおわん ・みそ、スープ ・にも、サラダ</p> <p>おジ ちいさなおさら ・フライ、からあげ、やきそば、あえもの、サラダ、くだもの</p>	<p>その日のメニュー (もりつけ図)</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しじつ</p> <p>あか 血や肉、骨になる食品</p> <p>き 熱や力のもとになる食品</p> <p>みどり 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。