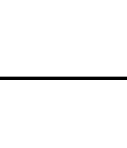
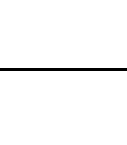
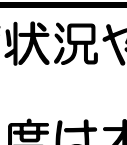


ひにち ようび	ぎゅうにゅう	こんだて	あかのなかま ちやにくになるたべもの	きいろのなかま ねつやちからになるたべもの	みどりのなかま からだのちょうしをととのえるたべもの	エヌエルギー (cal)
1 木		マーボーどん ちゅうかドレサラダ パイন	おしどうふ・ぶたにく ぶたレバー	こめ・むぎ・さとう・あぶら・でんぶん	たまねぎ・にんじん・たけのこ・ほししいたけ にんにく・しょうが・にら キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ パイン	594
2 金		ごはん しろみざかなのこうそうやき からしあえ たまごのみそしる	タラ・こなチーズ とうふ・たまご・あぶらあげ・みそ	こめ パンこ・あぶら・バター	 にんにく・パセリ もやし・にんじん・キャベツ・こまつな たまねぎ・こまつな	560
5 月	こどものひ					
6 火	ふりがえきゅうじつ 振替休日					
7 水		こぎつねごはん きびなごのからあげ ごまドレッシングサラダ みそけんちんじる	とりにく・あぶらあげ きびなご ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・あぶら・さとう こむぎこ・でんぶん ごま・あぶら じゃがいも・こんにゃく・あぶら	にんじん にんにく・しょうが もやし・キャベツ・にんじん・コーン だいこん・にんじん・ごぼう	594
8 木		ツナとおろしのスパゲティ かいそうサラダ おからドーナッツ	ツナ・しらすぼし わかめ おから・たまご・ぎゅうにゅう	スパゲティ・あぶら・さとう でんぶん あぶら・さとう・ごま こむぎこ・さとう	だいこん・こまつな キャベツ・にんじん・コーン・きゅうり・たまねぎ	655
9 金		セサミトースト ポークビーンズ スナップエンドウのサラダ	 だいず・ぶたにく 	しょくパン・バター・さとう・ごま じゃがいも・あぶら・さとう あぶら・さとう	 にんじん・たまねぎ・グリーンピース スナップエンドウ・きゅうり・にんじん・コーン もやし・たまねぎ	629
12 月		グリーンピースごはん ししゃものなんばんづけ おかかあえ じゃがいものみそしる	 ししゃも あぶらあげ・みそ	こめ・もちこめ でんぶん・あぶら・さとう じゃがいも	グリーンピース ながねぎ キャベツ・にんじん・もやし・こまつな こねぎ	554
13 火		ドライカレー オニドレサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく・レンズまめ ヨーグルト	こめ・あぶら・こむぎこ あぶら・さとう 	たまねぎ・にんじん・ピーマン・しょうが にんにく・セロリ こまつな・キャベツ・にんじん・コーン・たまねぎ もも・みかん・パイナップル【かんづめ】	626
14 水		ピザトースト だいずのサラダ キャロットポタージュ	ベーコン・チーズ だいず とりにく・レンズまめ ぎゅうにゅう	しょくパン・あぶら・バター さとう・あぶら あぶら・こむぎこ・バター	たまねぎ・にんじん・ピーマン マッシュルーム・にんにく きゅうり・にんじん・もやし・キャベツ にんじん・たまねぎ・パセリ	581
15 木	かいこうきねんび 開校記念日					
16 金		ごはん さかなのバーベキューソースがけ わふうドレサラダ じゃがもちじる	 あじ わかめ あぶらあげ	こめ さとう さとう・あぶら じゃがいも・でんぶん	 しょうが・たまねぎ・レモン・りんご もやし・ブロッコリー・にんじん・だいこん・たまねぎ にんじん・だいこん・ごぼう・ながねぎ・こまつな	557
19 月		エビクリームライス フライビーンズサラダ みかんゼリー	とりにく・えび・しろいんげん ぎゅうにゅう・なまクリーム だいず こなかんでん	こめ・あぶら・こむぎこ・バター でんぶん・あぶら・さとう さとう	にんじん・たまねぎ こまつな・きゅうり・キャベツ・にんじん みかん【かんづめ】・みかんジュース	669
20 火		さんさいうどん じゃこサラダ よもぎだんご	とりにく・あぶらあげ ちりめん きなこ	うどん・でんぶん さとう・あぶら じょうしんこ・しらたまこ・さとう	さんさい(わらび・ふき・みず)・にんじん たけのこ・ほししいたけ にんじん・キャベツ・きゅうり・もやし よもぎ	558
21 水		ごはん/キムムッチ チースタッカルビ にらたまスープ	のり とりにく・チーズ たまご・とうふ	ごはん・あぶら・ごま・さとう トッポギ・あぶら・さとう 	にんにく キャベツ・たまねぎ・にんじん にら	634
22 木		わかめごはん いかのかりんとうがらめ キャベツのあえもの けんちんじる	わかめ いか とりにく・とうふ	こめ・ごま こむぎこ・でんぶん・さとう こんにゃく	 しょうが キャベツ・にんじん・もやし・こまつな だいこん・にんじん・ながねぎ・えのきたけ ほししいたけ	566
23 金		ココアパン スペインふうオムレツ ツナサラダ イタリアンシチュー	 ベーコン・たまご ツナ ベーコン・ぶたにく・なまクリーム	ココアパン じゃがいも・あぶら・バター あぶら・さとう じゃがいも・マカロニ・こむぎこ あぶら・バター	 たまねぎ・ピーマン にんじん・もやし・こまつな たまねぎ・にんじん・セロリ・パセリ	692
26 月		きなこあげパン コーンサラダ はるキャベツのポトフ	きなこ ウインナー・だいず	コッペパン・さとう・あぶら あぶら・さとう じゃがいも	 キャベツ・コーン・にんじん・こまつな にんじん・たまねぎ・キャベツ	545
27 火		ビビンバ ささみサラダ とうふのスープ	とりにく・みそ・のり とりにく とりにく・とうふ	こめ・あぶら・さとう・ごま あぶら・さとう・ごま 	だいずもやし・にんじん・こまつな にんにく・しょうが キャベツ・こまつな・にんじん・コーン・ながねぎ にんじん・しめじ・たまねぎ・こまつな	564
28 水		ごはん じゃがいものそぼろに しめじのおひたし	 とりにく・だいず・なまあげ 	こめ じゃがいも・こんにゃく・さとう でんぶん・あぶら 	 にんじん・たまねぎ・たけのこ・グリーンピース にんじん・もやし・キャベツ・ぶなしめじ・こまつな	601
29 木		にしんのかばやきどん もやしのあえもの のっぺいじる	にしん とりにく	こめ・でんぶん・こむぎこ・あぶら さとう あぶら じゃがいも・こんにゃく あぶら・でんぶん	しょうが もやし・にんじん・きゅうり・キャベツ・しょうが だいこん・ごぼう・にんじん	629
30 金		やきそばパン のりしおビーンズポテト わかめととうふのスープ	ぶたにく だいず・あおのり とりにく・とうふ・わかめ	コッペパン・ちゅうかめん・あぶら じゃがいも・でんぶん・あぶら 	キャベツ たけのこ・にんじん・ながねぎ・もやし・こまつな	546

* 出荷状況や天候・感染症等の状況により献立を変更することがあります。ご了承ください。

* 今年度は木の実類（クルミ、アーモンド、カシューナッツ、マカダミアナッツ、ヘーゼルナッツ、ピーカンナッツ、ピスタチオ、ココナッツ）、ピーナッツ、キウイフルーツの提供はありません。