

日	牛乳	こんだて 献立名	主な食品と働き			エネルギー たんぱく質
			あかちにく 赤：血や肉になる	きねつちらも 黄：熱や力の元になる	みどり 緑：からだの調子をととのえる	
5月	○	カレーライス コーンサラダ みかん 	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん れいとうトマト キャベツ ホールコーン きゅうり みかん	682kcal 20.4g
6火	○	ごはん いかのチリソース 塩ナムル にらたまスープ	ぎゅうにゅう いか とりにく とうふ たまご	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら こまあぶら さとう	しょうが にんにく ねぎ もやし こまつな にんじん だいこん たまねぎ にら	622kcal 27.4g
7水	○	中華丼 春雨スープ りんご ちゅうかどん はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび なまあげ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん こまあぶら はるさめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい こまつな ねぎ りんご	620kcal 29.0g
8木	○	ごはん さけのチャンチャン焼き のり和え 豚汁 北海道の料理	ぎゅうにゅう さけ のり ぶたにく あぶらあげ とうふ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ ピーマン しめじ もやし ごぼう こまつな こんにゃく だいこん	611kcal 31.7g
9金	○	ブルーベリージャムサンド 秋野菜のシチュー コールスローサラダ 目の愛護デーメニュー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン なまクリーム	コッペパン じゃがいも ブルーベリージャム あぶら さつまいも バターこむぎこ さとう	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム だいこん しめじ ブロッコリー ホールコーン	622kcal 21.8g
13火	○	スパゲッティミートソース ピーンズサラダ きよほう 巨峰 豆の日メニュー	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく こなチーズ ひよこめめ だいず レンズまめ	スパゲッティ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム えだまめ きゅうり きよほう	673kcal 30.5g
14水	○	ごはん 肉豆腐 ごま酢和え みかん にくどうふ すあ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ こんにゃく しめじ こまつな もやし みかん	607kcal 24.4g
15木	○	わかめごはん 肉じゃがうま煮 油揚げのおひたし にく あぶらあ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく こうやどうふ あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん もやし こまつな	611kcal 25.6g
16金	○	ごはん さばの西京焼き 即席漬 だいこん しろ 大根のみそ汁 有機米 使用	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ	こめ むぎ さとう	しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん えのきたけ こまつな	624kcal 24.7g
19月	○	ガパオライス 春雨サラダ りんご タイの料理	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん こまあぶら はるさめ	しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ ピーマン あかピーマン にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	650kcal 24.0g
20火	○	ごはん さわらのピリ辛焼き おひたし かきたま汁 からや	ぎゅうにゅう さわら とりにく とうふ たまご	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん	ねぎ もやし はくさい こまつな にんじん たまねぎ	603kcal 30.9g
21水	○	カレーピザトースト さつまいものもろたージュ レモンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ベーコン なまクリーム	しょくパン あぶら こむぎこ さつまいも バター さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり レモン	640kcal 24.9g
22木	○	みそ煮込みうどん わさび和え カステラ 	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ たまご	うどん パター さとう こむぎこ はちみつ	だいこん ごぼう にんじん はくさい ねぎ こまつな もやし	600kcal 23.9g
23金	○	チキンカツ丼 わかめサラダ みかん 運動会応援メニュー	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう こまあぶら	キャベツ はくさい もやし きゅうり にんじん たまねぎ みかん	657kcal 23.6g
27火	○	ツナチーズトースト カレーポトフ だいこん 大根サラダ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ ぶたにく ウインナー わかめ	しょくパン マヨネーズ あぶら じゃがいも さとう こまあぶら	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ だいこん きゅうり	624kcal 27.0g
28水	○	秋の香りごはん ししゃものごま焼き らーば一つあい しらたまじる 辣白菜 白玉汁 	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず ししゃも ぶたにく	こめ さつまいも こむぎこ ごま あぶら さとう しらたま	にんじん しめじ ほししいたけ はくさい しょうが だいこん こまつな	668kcal 29.0g
29木	○	ごはん さけのもみじ焼き シャキシャキ和え じゃがいものみそ汁 	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ とうふ わかめ	こめ むぎ マヨネーズ さとう こまあぶら じゃがいも	にんじん もやし こまつな きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ	608kcal 28.4g
30金	○	そぼろれんこんごはん 干草焼き やさい しろ 野菜のみそ汁 食品ロス削減の日	ぎゅうにゅう とりにく だいず たまご あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん れんこん たまねぎ さやいんげん はくさい だいこん こまつな	629kcal 29.3g

※ 学校行事や食材の購入などの都合により、献立を変更する場合があります。