

	月	火	水	木	金	
こんだて ◎12~16日は 「運動会応援メニューウィーク」です!! 運動会に向けてがんばるみなさんを 給食で応援します。 				1 コーン入りごま和え せかまほこの新緑揚げ ごはん ほうとう エネルギー kcal 681 たんぱく質 29.9g 塩分 3.4g	2 サイダーゼリー じゃこサラダ ハヤシライス (麦ごはん) エネルギー kcal 675 たんぱく質 19.5g 塩分 2.7g	
	あか			ぎゅうにゅう ささかまほこ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん	
	きいろ			ごはん あぶら ごま こむぎこ ほうとう	むぎごはん じゃがいも あぶら ハヤシルウ	
	みどり			にんじん こまつな かぼちゃ	にんじん	
	栄養			もやし はくさい だいこん ねぎ コーン	しょうが たまねぎ えりんぎ コーン きゅうり キャベツ いちご	
こんだて 5 こどもの日 6 振替休日			7 おかか和え 鶏肉の薬味ソース ごはん 新じゃがの みそ汁 エネルギー kcal 660 たんぱく質 26.5g 塩分 2.3g	8 磯ドレッシングサラダ 鉄火みそ ごはん 肉じゃが エネルギー kcal 642 たんぱく質 24.0g 塩分 2.4g	9 キャベコン炒め 干草卵焼き わかめ ごはん ワンタン スープ エネルギー kcal 643 たんぱく質 28.7g 塩分 2.6g	
	あか		ぎゅうにゅう とりにく ちくわ かつおだし とうふ	ぎゅうにゅう だいす のり ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ ワンタン ぶたにく たまご とうふ とりにく	
	きいろ		ごはん かたくりこ ごま あぶら じゃがいも	ごはん ごま あぶら じゃがいも	ごはん あぶら わんたん	
	みどり		こまつな にんじん	ほうれんそう にんじん グリンピース	にんじん ビーマン ほうれんそう	
	栄養		ねぎ しょうが もやし ねぎ	キャベツ たまねぎ こんにゃく ごぼう コーン	キャベツ もやし コーン ねぎ えのき だいこん しめじ たまねぎ	
こんだて 12 スタミナアップメニュー 13 パワーアップメニュー 14 紅組応援メニュー ミニアセロラゼリー 15 白組応援メニュー 大根ツナサラダ サメのレモンソース 16 おうえん デザート ひじきマリネ とうもろこし トースト とう乳 チャウダー			14 紅組応援メニュー ミニアセロラゼリー こまつな だいす 小松菜と大豆のサラダ キムチ えびボール チャーハン スープ エネルギー kcal 599 たんぱく質 25.3g 塩分 2.8g	15 白組応援メニュー 大根ツナサラダ サメのレモンソース ごはん 白マーボー 豆腐 エネルギー kcal 674 たんぱく質 30.9g 塩分 2.7g	16 おうえん デザート ひじきマリネ とうもろこし トースト とう乳 チャウダー エネルギー kcal 668 たんぱく質 21.9g 塩分 3.6g	
	あか	ぎゅうにゅう ぶたレバー とりにく こんぶ なまあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく なたとう とうふ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく えび ハム	ぎゅうにゅう さめ ツな とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ハム 豆乳 とりにく ひじき
	きいろ	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも ごま	むぎごはん マロニー あぶら かたくりこ	むぎごはん ごま あぶら じゃがいも	ごはん かたくりこ あぶら	しょうが えのき だいこん しょうゆ しょうが とうもろこし とう乳
	みどり	にんじん ほうれんそう きぬさや	にんじん ビーマン チンゲンサイ	にんじん こまつな チンゲンサイ	にんじん いら	にんじん ブロッコリー みずな
	栄養	しょうが もやし きゅうり しめじ きぬさや たまねぎ	ただのこ たまねぎ だいこん あまなつみかん	はくさいキムチ キャベツ ねぎ しめじ コーン たまねぎ	しょうが だいこん きゅうり コーン ねぎ えのき だけのこ しいだけ	キャベツ コーン たまねぎ きゅうり
705 kcal 27.1g 2.1g	564 kcal 21.6g 2.1g	599 kcal 25.3g 2.8g	674 kcal 30.9g 2.7g	668 kcal 21.9g 3.6g		
こんだて 19 運動会 振替 休業日 20 オレンジ 海藻サラダ ソフトめん ミートソース 21 ひじき 鶏肉のカレー塩麹焼き ごはん なめこ汁 22 しょうゆフレンチ 鮭のマヨコーン焼き ごはん わかめの みそ汁 23 アスパラサラダ チキンカレー ライス 冷凍 みかん			21 ひじき 鶏肉のカレー塩麹焼き ごはん なめこ汁 エネルギー kcal 651 たんぱく質 29.0g 塩分 2.4g	22 しょうゆフレンチ 鮭のマヨコーン焼き ごはん わかめの みそ汁 エネルギー kcal 624 たんぱく質 27.4g 塩分 2.4g	23 アスパラサラダ チキンカレー ライス 冷凍 みかん エネルギー kcal 691 たんぱく質 23.0g 塩分 2.9g	
	あか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす わかめ こんぶ ツナ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき とうふ しょうゆ しょうが あぶらあげ	ぎゅうにゅう さけ ハム なまあげ わかめ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく ハム	
	きいろ	ソフトめん あぶら ごま ハヤシルウ	ごはん あぶら じゃがいも	ごはん マヨネーズ あぶら じゃがいも	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ	
	みどり	にんじん トマト	にんじん	にんじん こまつな	にんじん アスパラ	
	栄養	たまねぎ セロリ しめじ キャベツ きゅうり オレンジ	ごぼう こんにゃく なめこ ねぎ	コーン たまねぎ もやし ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン みかん	
701 kcal 29.5g 2.7g	651 kcal 29.0g 2.4g	624 kcal 27.4g 2.4g	691 kcal 23.0g 2.9g			
こんだて 26 黒糖蒸しパン ビビンバ丼 肉みそ 切干ナムル 豆腐団子 スープ 麦ごはん 27 きりざい 車麩の揚げ煮 ごはん 豚汁 28 ミルクゼリー ココロ サラダ チキン ライス ほうろく 春雨 スープ 29 切りほしだいこん 切干大根サラダ 鯖のみそ煮 ごはん けんちん 汁 30 わかめとツナの 和え物 うぐいす あげパン 中華卵			28 ミルクゼリー ココロ サラダ チキン ライス ほうろく 春雨 スープ エネルギー kcal 615 たんぱく質 24.0g 塩分 2.6g	29 切りほしだいこん 切干大根サラダ 鯖のみそ煮 ごはん けんちん 汁 エネルギー kcal 674 たんぱく質 28.8g 塩分 2.4g	30 わかめとツナの 和え物 うぐいす あげパン 中華卵 エネルギー kcal 629 たんぱく質 26.1g 塩分 3.1g	
	あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ なたとう とりにく とうふ	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう とりにく だいす ハム とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう さば ツな とりにく とうふ	
	きいろ	ごはん あぶら ごま しらたまこ むしパンミックス	ごはん くるまふ あぶら ごま じゃがいも	ごはん あぶら はるさめ	ごはん マヨネーズ かたくりこ ごま	
	みどり	にんじん ほうれんそう	にんじん のざわなづけ	にんじん グリンピース	にんじん	
	栄養	ぜんまいみずに ねぎ だいこん えのき もやし	キャベツ たくあん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	たまねぎ キャベツ コーン もやし みかんかん きゅうり	きりほしだいこん きゅうり ねぎ だいこん ごぼう こんにゃく えのき	きゅうり キャベツ もやし えのき
755 kcal 27.6g 3.1g	612 kcal 23.6g 2.6g	615 kcal 24.0g 2.6g	674 kcal 28.8g 2.4g	629 kcal 26.1g 3.1g		