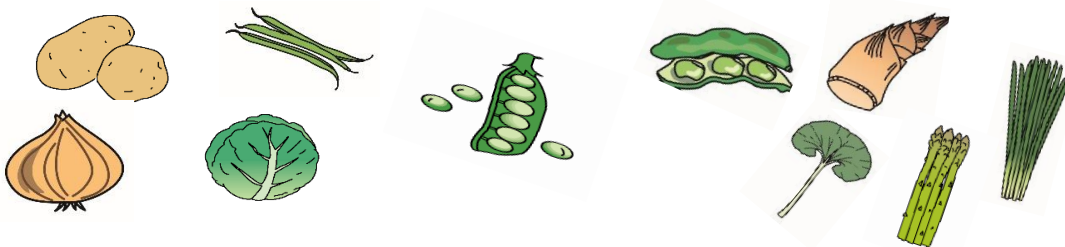


にち 日	こんだてめい 献立名	牛 乳	は し	ス プ ー ン	あか 赤 にく ち 血や肉になる	き 黄 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり 緑 からだ ちようし ととの 体の調子を整える	ちようみりよう 調味料	エネルギー	
									たんぱくしつ	
									ししつ	
									食塩相当量	
19 (月)	やきとり丼 どんぶり	○		○		こめ			782 kcal	
	とりにく				さとう,かたくりこ	しろねぎ,しょうが,たまねぎ	しょうゆ,みりん,しお,こしょう	31.9 g		
	レタスのおすまし				うすあげ	じゃがいも	レタス,にんじん,えのきたけ	かつおだし,だしこんぶ,しょうゆ,しお	23.8 g	
	お茶プリン ちや				おちゃプリン				2.6 g	
20 (火)	ごはん	○	○			こめ			738 kcal	
	さばのみそ煮 に				さば,みそ	さとう	しょうが		さけ,だしこんぶ,かつおだし	35.1 g
	三度豆の梅あえ さんどまめ うめ				とりささみ	さとう	さんどまめ		す,しょうゆ,ばいにく	21.6 g
	沢煮わん さわ に				ぶたにく,とうふ	かたくりこ	きりぼしだいこん,にんじん,ほししいたけ,ごぼう,みつば	しょうゆ,しお,かつおだし,だしこんぶ	2.7 g	
21 (水)	カレーライス	ジョ ア		○	ぎゅうにく,ばいせんこんぶ	こめ,こめあぶら,じゃがいも	たまねぎ,ソテードオニオン,にんじん,グリーンピース,にんにく	ブルーベリー,あかワイン,カレールウ,しょうゆ,ウスターソース,がらスープ(ボーク&チキン),しお,こしょう,かれーこ	765 kcal	
									24.5 g	
	寒天サラダ かんてん				ぷるぷるかんてん	さとう,ごまあぶら,しろごま	もやし,パプリカ(あか),にんじん	しょうゆ,す,ちゅうかだし,しお,こしょう	17.3 g	
									2.4 g	
22 (木)	ごはん	○	○			こめ			747 kcal	
	ポテトとお米のささみカツ こめ				ぼてととおこめのささみカツ	なたねあぶら			30.0 g	
	じゃこピーマン				ちりめんじゃこ	ごまあぶら,しろごま,さとう	ピーマン,パプリカ(あか),パプリカ(き)	しょうゆ,さけ	19.4 g	
	豚汁 ぶたじる				ぶたにく,みそ	こんにやく,さつまいも	だいこん,にんじん,ごぼう,あおねぎ	かつおだし,だしこんぶ	2.7 g	
23 (金)	バーガーパン	○		○		バーガーパン			746 kcal	
	バーガーハンバーグ(ケチャップ)				バーガーパティ				トマトケチャップ(こぶくろ)	31.1 g
	キャベツソテー					オリーブあぶら	キャベツ		しお,かれーこ	28.8 g
	野菜のクリーム煮 やさい に				とりにく,とうにゅう,とうにゅうクリーム,しろいんげんペースト	じゃがいも,オリーブあぶら	たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,にんにく,クリームコーン,エリンギ	シチュールウ,とりがらスープ,コンソメ,しろワイン	2.7 g	
27 (火)	ごはん	○	○			こめ			786 kcal	
	豚肉のごまみそ炒め ぶたにく				ぶたにく,みそ	こめあぶら,しろごまペースト,くろごま,さとう	たまねぎ,ピーマン	さけ,しょうゆ	37.1 g	
	切り干し大根の炒め煮 き ぼ だいこん				うすあげ	さとう,こめあぶら	きりぼしだいこん,にんじん,さんどまめ	かつおだし,だしこんぶ,しょうゆ,みりん	25.7 g	
	ゆばのすまし汁 じり				ゆば		キャベツ,たまねぎ,えのきだけ,あおねぎ	かつおだし,だしこんぶ,しょうゆ,しお	2.6 g	
28 (水)	ごはん	○	○			こめ			768 kcal	
	白身魚のオーロラソースかけ しろ みぎかな				ホキ	かたくりこ,なたねあぶら エッグケアマヨネーズ⇒たまごをつかっていないマヨネーズです	 	しお,さけ,こしょう,トマトケチャップ,ウスターソース	30.8 g	
	キャベツのごま酢炒め ず いた					さとう,ねりごま,ごまあぶら,すりごま	キャベツ,にんじん,きゅうり	しょうゆ,す	27.3 g	
	わかたけ汁 じり				とうふ,わかめ,うすあげ		たけのこ,あおねぎ	かつおだし,だしこんぶ,しょうゆ,しお	2.6 g	
29 (木)	ごはん	○		○		こめ			752 kcal	
	麻婆豆腐 ま ぼ とうふ				とうふ,ぶたミンチ,みそ	こめあぶら,さとう,ごまあぶら,かたくりこ	しょうが,にんにく,たまねぎ,ほししいたけ,にら,たけのこ	さけ,しょうゆ,しお,トウバンジャン,とりがらスープ,ちゅうかだし	33.8 g	
	そら豆の塩ゆで まめ しお						そらまめ		しお	22.9 g
	ビーフンスープ				とりにく	ビーフン,ごまあぶら	はくさい,にんじん,ほししいたけ,あおねぎ	とりがらスープ,しお,こしょう,ちゅうかだし,しょうゆ	2.2 g	
30 (金)	ピラフ	○		○	カットベーコン	こめ,オリーブあぶら,こめあぶら	たまねぎ,ピーマン,パプリカ(あか),とうもろこし,	しお,こしょう,しょうゆ,とりがらスープ,コンソメ	728 kcal	
									26.1 g	
	厚揚げみそマヨ焼き あつ あ				あつあげ,みそ	さとう,エッグケアマヨネーズ⇒たまごをつかっていないマヨネーズです	あおねぎ		26.8 g	
	ポテトスープ				とりにく	じゃがいも		たまねぎ,セロリ	しろワイン,とりがらスープ,コンソメ,しお,しょうゆ,こしょう	2.6 g

★ 表示している栄養価（エネルギー・たんぱくしつ・ししつ・食塩相当量）は中学部・高等部の値です。

小学部 1～3 年はその約 7 割の量、小学部 4～6 年は約 8 割の量となっています。

★ 材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。



5月頃が旬のやさい

新たまねぎ、新じゃが、春キャベツ、うすいえんどう、三度豆、そら豆、ふき、たけのこ、グリーンアスパラガス、にら など