

5月1日、2日は小中学校の
開校を祝う日。
7日はお祝いメニュー！

日にち	主食	今日のごはん	赤の食材 (血や肉になる)	黄の食材 (熱や力になる)	緑の食材 (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
7(火)	おせきはん	すきやき風煮 切干大根の胡麻和え お祝いお赤飯 野菜のスープ	和牛もも、焼き豆腐、あずき、★牛乳	ごんにやく、てんさい糖、ごま、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)、水稲穀粒(精白米、もち米)	玉ねぎ、にんじん、白菜、白ねぎ、切干しだいごん、こまつな、にんじん、キャベツ、えのき	555 kcal 23.3 g 17.4 g 3.6 g
8(水)	ぜんりゅうこパン	鶏肉と野菜のトマト煮 キャベツのツナマヨ和え 豆乳スープ	鶏もも肉、マグロ(油漬・フルクタイト)、★ベーコン、豆乳、★牛乳	じゃが芋、オリーブ油、てんさい糖、★マヨネーズ、★全粒粉パン	玉ねぎ、にんじん、まいたけ、トマト缶、キャベツ、こまつな、コーン	553 kcal 26.3 g 29.0 g 2.9 g
9(木)	7ぶづき	鯖の生姜煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁	さば、生揚げ、木綿豆腐、米みそ、★牛乳	てんさい糖、ごま、水稲穀粒(七分つき米)、さつま芋	しょうが、さやいんげん、白ねぎ、ほうれん草、ブラックマッペもやし(生)、にんじん、乾しいたけ	551 kcal 28.6 g 22.2 g 2.4 g
10(金)	7ぶづき	トンテキ だいごんの梅和え すまし汁	豚肩ロース、かつお節、生揚げ、★牛乳	★薄力粉、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)	だいごん、にんじん、きゅうり、梅びしお、こまつな、玉ねぎ	597 kcal 29.3 g 26.4 g 3.6 g
13(月)	7ぶづき	鶏肉のクリーム煮 マセドアンサラダ コンソメスープ	鶏もも肉、豆乳、★牛乳	なたね油、さつま芋、じゃが芋、★マヨネーズ、水稲穀粒(七分つき米)、水稲穀粒(精白米、もち米)	玉ねぎ、まいたけ、こまつな、パセリ、にんじん、かぶ、キャベツ、しめじ、にんじん	570 kcal 23.7 g 25.1 g 3.4 g
14(火)	7ぶづき	豚肉と野菜の生姜炒め ふろふき大根 味噌汁	豚肉、鶏ひき肉、凍り豆腐、米みそ、木綿豆腐、カットわかめ、★牛乳	なたね油、てんさい糖、片栗粉、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)	玉ねぎ、もやし、にんじん、だいごん、キャベツ	553 kcal 26.9 g 20.7 g 2.8 g
15(水)	5ぶづき	鶏ささみのレモンソース ジャーマンポテト コンソメスープ	鶏ささみ、★ベーコン、★牛乳	片栗粉、大豆油、てんさい糖、じゃが芋、オリーブ油、水稲穀粒(半分つき米)、水稲穀粒(精白米、もち米)	レモン(果汁)、玉ねぎ、にんにく、キャベツ、にんじん	564 kcal 27.6 g 20.2 g 1.8 g
16(木)	5ぶづき	豚キムチ丼 チンゲンサイの和え物 中華スープ	豚肉、焼きのり、ちりめんじゃこ、木綿豆腐、★鶏卵、★牛乳	ごま油、水稲穀粒(半分つき米)、水稲穀粒(精白米、もち米)、★マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、しめじ、にら、はくさい(キムチ)、チンゲンサイ、こまつな	575 kcal 28.1 g 25.6 g 2.8 g
17(金)	7ぶづき	いわしの梅煮 さつまいも金平 なめこの味噌汁	いわし、生揚げ、カットわかめ、米みそ、★牛乳	てんさい糖、さつま芋、てんさい糖、ごま油、ごま、水稲穀粒(七分つき米)	しょうが、梅干し(塩漬)、にんじん、なめこ	558 kcal 25.8 g 17.3 g 3.1 g
20(月)	5ぶづき	親子丼 じゃがいものそぼろ煮 中華スープ	鶏もも肉、★鶏卵、鶏ひき肉、カットわかめ、★牛乳	てんさい糖、片栗粉、水稲穀粒(半分つき米)、水稲穀粒(精白米、もち米)、じゃが芋、なたね油、ごま油	玉ねぎ、えのき、白ねぎ	612 kcal 29.3 g 22.9 g 2.4 g
21(火)	7ぶづき	さわらの竜田揚げ ひじきの煮物 味噌汁	さわら、干ひじき、大豆(乾)、★ちくわ、木綿豆腐、米みそ、★牛乳	片栗粉、なたね油、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)	にんじん、こまつな、えのき	569 kcal 26.8 g 24.2 g 2.8 g
22(水)	丸パン	ポークチャップ 蒸しキャベツ マカロニサラダ ミネストローネスープ	豚肉、★ハム、★牛乳	オリーブ油、★マカロニ・スパゲッティ(乾)、★マヨネーズ、★丸パン、じゃが芋、てんさい糖	玉ねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、にんじん、レモン(果汁)、トマト缶	582 kcal 29.5 g 27.2 g 3.8 g
23(木)	5ぶづき	豚丼 がんもどきとじゃが芋の煮物 孟宗汁	豚肉、がんもどき、生揚げ、米みそ、★牛乳	ごんにやく、てんさい糖、水稲穀粒(半分つき米)、水稲穀粒(精白米、もち米)、じゃが芋	しめじ、玉ねぎ、たけのこ(ゆで)、乾しいたけ	656 kcal 30.7 g 22.4 g 2.5 g
24(金)	7ぶづき	鶏手羽元の煮物 キャベツの塩昆布和え 味噌汁	鶏若鶏肉手羽元(皮付、生)、★うずら卵(水煮昆布詰)、塩昆布、油揚げ、木綿豆腐、米みそ、★牛乳	黒糖、ごま油、ごま、水稲穀粒(七分つき米)	だいごん、にんじん、キャベツ、にんじん	623 kcal 37.2 g 28.0 g 2.3 g
27(月)	カレー(7ぶづき)	ポークカレー コールスローサラダ オニオンスープ	豚肉、★ハム、★牛乳	じゃが芋、米粉、オリーブ油、水稲穀粒(七分つき米)	玉ねぎ、しめじ、にんじん、トマト缶、キャベツ、にんじん、スートコン(カレー、冷凍、茹)、パセリ	576 kcal 23.4 g 20.6 g 2.5 g
28(火)	5ぶづき	牛丼 ごまじゃこサラダ 味噌汁	和牛もも、鶏ささみ、ちりめんじゃこ、油揚げ、カットわかめ、米みそ、★牛乳	しらたき、てんさい糖、水稲穀粒(半分つき米)、水稲穀粒(精白米、もち米)、ごま、ごま油	しめじ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、セロリ、しいたけ	589 kcal 28.1 g 21.3 g 2.3 g
29(水)	7ぶづき	豚の梅はちみつしょうが焼き かつおと筍のうま煮 けんちん汁	豚肉、さつま揚げ、かつお、木綿豆腐、★牛乳	米ぬか油、はちみつ、片栗粉、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)、板こんにやく	玉ねぎ、えのき、にんじん、しめじ、梅びしお、たけのこ(ゆで)、だいごん、白ねぎ、乾しいたけ	548 kcal 30.8 g 18.8 g 2.3 g
30(木)	5ぶづき	麻婆豆腐丼 もやしのナムル 春雨スープ	豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ、★牛乳	ごま油、てんさい糖、片栗粉、水稲穀粒(半分つき米)、水稲穀粒(精白米、もち米)、ごま、普通はるさめ	にんじん、エリンギ、白ねぎ、もやし、にら、にんじん、乾しいたけ、こまつな	580 kcal 27.0 g 23.3 g 2.3 g
31(金)	7ぶづき	鯖の味噌煮 小松菜の胡麻和え すまし汁	さば、生揚げ、米みそ、木綿豆腐、★牛乳	てんさい糖、片栗粉、ごま、水稲穀粒(七分つき米)	白ねぎ、にんじん、しょうが、こまつな、えのき、チンゲンサイ	549 kcal 28.8 g 22.9 g 2.8 g

※仕入れ状況により、内容を変更することがあります。
※食材に、調味料やだしを取る食材は含まれていません。
※小麦、鶏卵、牛乳・乳製品、えび、かに、ナッツ類を含む食品に★が付いています。

