



1日(水)	2日(木)	3日(金)
		
<p>家庭訪問のため給食なし</p>		
		

新献立

5/10(金)
ビーフシチュー


5/14(火)
小松菜とえのきのしらす和え

5/23(木)
もやしときゅうりの韓国風あえ

5/31(金)
れんこんマヨ炒め

バランスよく食べて
毎日元気



6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
<p>振替休日</p> 	<p>牛乳 豚キムチ</p> <p>豚肉 40 片鶏キムチ 40 緑豆もやし 30 たまねぎ 1.5 ごま油 4 濃口醤油 1.5 砂糖 0.15 ねぎ 1.5 しんにく 0.15</p> <p>煮しゅうまい 肉しゅうまい 2個</p> <p>チンゲン菜の昆布和え チンゲン菜 20 昆布 0.2 大根 20 油 0.5 濃口醤油 2 砂糖 1 塩 0.2</p> <p>(栄養価) 885 37.7 25.5</p>	<p>アジドミルク 甘酢炒め</p> <p>鶏肉とさつまいものマカロニサラダ</p> <p>小松菜 12 ゆで塩 0.5 きゅうり 10 にんじん 10 ホールコーン 5 ゆで塩 0.25 油 10 ごま油 0.2 ノンエッグマヨネーズ 7 コンソメ 0.3 チキープ 0.08 フリッパーソース 0.08 濃口醤油 0.08</p> <p>ちくわの磯辺揚げ ちくわ 2個 青のり 0.15 小麦粉 6 小豆 6 水 1 揚げ油 2.5</p> <p>鮭そぼろ 鮭フレーク 15 酒 0.3 みつば 5 ゆでごま 1 水 0.1 塩 0.2</p> <p>(栄養価) 800 30.0 17.3</p>	<p>牛乳 タコライス</p> <p>小松菜 40 えのきたけ 15 たまねぎ 15 にんじん 0.2 塩 0.8 きざみり 0.5 濃口醤油 0.3 ごま油 0.4 しょう油 0.01 ピーマン 15 トマト 15 コンソメ 0.25 チキープ 6 フリッパーソース 0.01 濃口醤油 1.8</p> <p>カレーボール カレーボール 2個 揚げ油 4</p> <p>(栄養価) 783 26.6 28.7</p>	<p>牛乳 ビーフシチュー</p> <p>豚肉 30 たまねぎ 50 じゃがいも 10 にんじん 4 油 0.5 塩 0.3 砂糖 0.02 コンソメ 2 りんごジャム 15 りんごジャム 1袋 新献立です♪</p> <p>ウィンナーの炒め物 チキンプライザー 20 たまねぎ 10 ピーマン 10 油 0.3 塩 0.2 ごま油 0.02</p> <p>(栄養価) 900 31.2 35.2</p>

13日(月)

牛乳 鶏肉のから揚げ

鶏肉 75
土生巻 1.2
濃口醤油 1.2
濃口醤油 1.2
油 2.4
片栗粉 8
揚げ油 6

ベーコンポテト
ひじき 1.5
ゆめひしお 1.5
いりごま 0.3
砂糖 0.5
濃口醤油 1.5
みりん 0.5
削り節 0.2
ごま油 0.2
水 8

ごはんにかけて食べましょう♪

(栄養価) 783 28.1 28.6

14日(火)

牛乳 豚肉のしょうが炒め

豚肉 50
土生巻 1
塩 0.1
ごま油 0.01
白ワイン 1
片栗粉 6
揚げ油 6
濃口醤油 6
酒 4
砂糖 3
片栗粉 0.5
青ねぎ 3
土生巻 2
にんにく 0.1
りんごジャム 15

かぼちゃの煮物
かぼちゃ 20
削り節 0.1
濃口醤油 1
砂糖 1.5

小松菜とえのきのしらす和え
小松菜 30
えのきたけ 10
塩 0.4
濃口醤油 5
砂糖 1
ごま油 0.2
削り節 0.2
水 8

ごはんにかけて食べましょう♪

(栄養価) 774 36.7 22.2

中間テストのため給食なし



15日(水)

牛乳 鶏肉のから揚げ

鶏肉 75
土生巻 1.2
濃口醤油 1.2
濃口醤油 1.2
油 2.4
片栗粉 8
揚げ油 6

ベーコンポテト
ひじき 1.5
ゆめひしお 1.5
いりごま 0.3
砂糖 0.5
濃口醤油 1.5
みりん 0.5
削り節 0.2
ごま油 0.2
水 8

ごはんにかけて食べましょう♪

(栄養価) 783 28.1 28.6

16日(木)

牛乳 テジブルコギ

豚肉 50
たまねぎ 55
にんじん 20
にら 15
生しいたけ 10
油 0.5
にんにく 0.3
土生巻 0.6
濃口醤油 0.5
砂糖 2.2
いりごま 0.6
ごま油 0.6

ごぼん つげさんコロッケ

キャベツとハムのソテー

キャベツ 15
つげさんコロッケ 15
揚げ油 5
塩 1
砂糖 0.1
コンソメ 20
にんにく 0.1
土生巻 0.1
濃口醤油 0.1
砂糖 0.01

ぶりききゅうり
きゅうり 50
濃口醤油 0.5
ごま油 4
砂糖 2
にんじん 0.3
ごま油 0.1
砂糖 0.1
濃口醤油 0.3
いりごま 0.5

ごはんにかけて食べましょう♪

(栄養価) 801 31.1 26.5

20日(月)

野菜ジュース ごはん

(白ぶどう&ほうれん草)

カレーライス
ハム 40
キャベツ 10
きゅうり 10
にんじん 10
ホールコーン 8
ゆめひしお 0.8
にんじん 6
油 0.5
カレー粉 14
ソース 0.3
塩 0.03
ごま油 0.2
ガラムマサラ 90

チキンカツ
チキンカツ 1個
揚げ油 3

ごはんにかけて食べましょう♪

(栄養価) 728 19.1 19.2

21日(火)

牛乳 豚肉とキャベツのみそ炒め

豚肉 40
キャベツ 65
にんじん 15
ピーマン 15
にんにく 0.15
みそ 4.5
砂糖 0.8
濃口醤油 3
ごま油 0.3
酒 1.5
ごま油 0.5
ラー油 0.5

フライド長芋
長芋 50
片栗粉 0.7
揚げ油 0.4
塩のり 0.1

ごはんにかけて食べましょう♪

(栄養価) 752 26.7 21.9

22日(水)

牛乳 いわしのかば焼き

いわし 10
キャベツ 4
酒 0.4
片栗粉 4.8
濃口醤油 4
砂糖 6.5
みりん 0.6
水 0.6

フルーツサケル
果糖液 20
アタデココ 25

じゃがいものマヨネーズ焼き
じゃがいも 50
ノンエッグマヨネーズ 0.2
塩 0.3
ごま油 0.02

ごはんにかけて食べましょう♪

(栄養価) 772 31.7 21.9

23日(木)

牛乳 タッカルビ

鶏肉 30
たまねぎ 40
じゃがいも 20
キャベツ 20
土生巻 0.5
にんにく 0.1
油 0.5
コンソメ 0.3
ごま油 0.2
ごま油 1.5
濃口醤油 0.5
コチュジャン 0.4
砂糖 1

揚げぎょうざ
ぎょうざ 2個
揚げ油 3.6

新献立です♪

(栄養価) 676 24.8 23.9

24日(金)

牛乳 ソースカツ丼

鶏肉 20
中野ソース 15
濃口醤油 7.5
砂糖 3
濃口醤油 4
水 1.5
キャベツ 30
ゆめひしお 0.3

高野豆腐の卵とじ
高野豆腐 5
卵 10
にんじん 2.5
グリーンピース 2.5
砂糖 1
みりん 2.5
濃口醤油 16
砂糖 6
水 10

みたらし団子
もち 3個
濃口醤油 1
砂糖 6
水 20

ごはんにかけて食べましょう♪

(栄養価) 854 32.1 18.9

代休のため
給食なし



27日(月)

牛乳 和風ハンバーグ

ハンバーグ 1個
大根 9
砂糖 8
みりん 20
濃口醤油 2
緑豆もやし 0.1
油 0.2
塩 0.02

野菜ソテー
ピーマン 40
チンゲン菜 5
たまねぎ 10
にんじん 6
ホールコーン 10
油 0.3
コンソメ 0.6
ごま油 0.3

昆布の佃煮
しぐれ昆布 10

もやし

(栄養価) 712 25.8 18.8

28日(火)

牛乳 和風ハンバーグ

ハンバーグ 1個
大根 9
砂糖 8
みりん 20
濃口醤油 2
緑豆もやし 0.1
油 0.2
塩 0.02

野菜ソテー
ピーマン 40
チンゲン菜 5
たまねぎ 10
にんじん 6
ホールコーン 10
油 0.3
コンソメ 0.6
ごま油 0.3

昆布の佃煮
しぐれ昆布 10

まわかめの炒め煮
豚肉 15
にんじん 8
たまねぎ 20
まわかめ 10
ゆめひしお 0.5
濃口醤油 0.8
砂糖 0.8
塩 0.1
ごま油 0.3

ごはんにかけて食べましょう♪

(栄養価) 875 36.5 35.9

29日(水)

牛乳 油淋鶏

鶏肉 75
ごま油 0.2
ごま油 0.2
砂糖 6
にんにく 0.08
土生巻 0.08
れんこん 0.08
さきかきごぼろ 0.1
にんにく 0.2
砂糖 2.4
濃口醤油 4.8
酒 0.4
オリーブオイル 0.8
片栗粉 0.32
キャベツ 0.7
ゆで塩 0.3

野菜サラダ
キャベツ 50
きゅうり 20
にんじん 10
トマト 10
ソナ大豆そぼろ

春雨のひき肉炒め
ひき肉 15
春雨 7
ゆでごま 10
ごま油 5
白ねぎ 0.5
土生巻 0.07
にんにく 0.07
酒 1
水 1
濃口醤油 0.2
オリーブオイル 0.1
砂糖 0.1
ごま油 0.3
塩 0.3
水 10

ごはんにかけて食べましょう♪

(栄養価) 704 26.2 17.1

30日(木)

牛乳 ジョア(ストロベリー)

鶏肉 60
にんにく 0.08
土生巻 0.2
ごま油 1.2
ごま油 0.7
酒 1
片栗粉 5
濃口醤油 0.3
にら 40
砂糖 1.1
水 20

りんこんマヨ炒め
りんこん 25
ベーコン 0.2
油 0.2
ノンエッグマヨネーズ 4
濃口醤油 0.6
にら 2
塩のり 0.1

ごはんにかけて食べましょう♪

(栄養価) 759 29.9 24.1