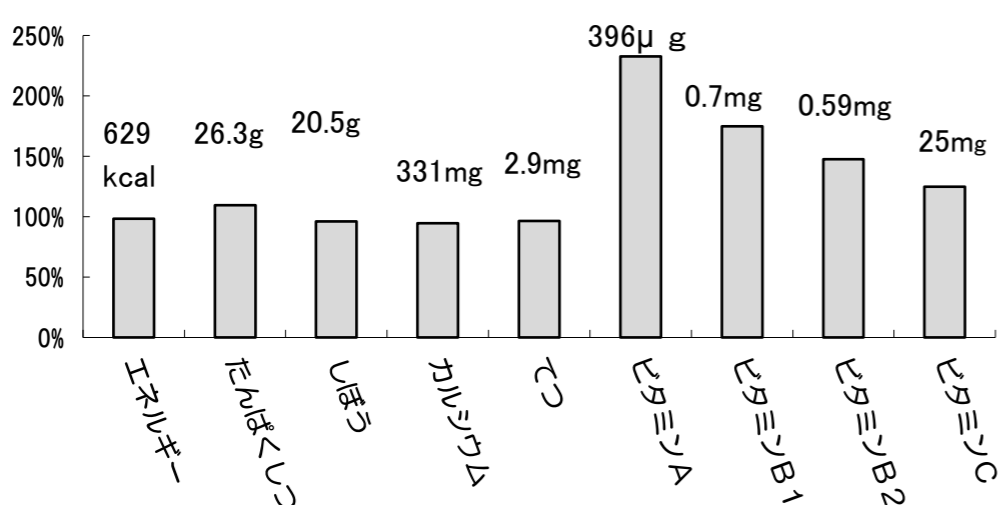


日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう
7 火	げんりょうパン ミートスパゲティ フルーツジュレ ぎゅうにゅう	スパゲティ・合びき肉・玉ねぎ 人参・マッシュルーム・グリーンピース トマト水煮・トマトケチャップ・トマトピューレ 赤ワイン・ウスターソース・サラダ油 菜種油・塩・こしょう あわせるゼリー・(缶)みかん (缶)黄桃・(缶)パイナップル	657	20 月	ピピンパ かふうスープ フチトマト ぎゅうにゅう	牛肉・突きこんにやく・ほうれん草 大豆もやし・人参・にんにく 青ねぎ・白ごま・砂糖・酒 しょうゆ・ごま油・塩・こしょう 焼き豚・玉ねぎ・もやし 人参・青ねぎ 鶏がらスープ・しょうゆ ブチトマト(2缶)	565
			24				23
			19				16
8 水	ごはん さつまいも まぐろのかくに かわちばんかん(生) ぎゅうにゅう	さつまいも・豚肉・油揚げ 人参・もやし・ごぼう こんにやく・青ねぎ・みそ けずり節 まぐろ角切り・生姜・砂糖 酒・みりん・しょうゆ 河内晩柑(1/4缶)	626	21 火	さつまいもパン オニオンスープ じゃがいものチーズやき だいずのくろざとうがけ ぎゅうにゅう	おさつダイス 鶏肉・玉ねぎ・オニオンソーサー 人参・パセリ・白ワイン 鶏がらスープ・塩・こしょう・菜種油 じゃがいも・ベーコン・チーズ 人参・菜種油 炒り大豆・黒砂糖・きなこ	651
			33				28
			12				25
9 木	パン コンソメスープ とりにくのレモンずがけ ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	ウインナー・じゃがいも・キャベツ 玉ねぎ・人参・パセリ コンソメの素・鶏がらスープ 塩・こしょう 鶏もも肉(1缶)・でん粉・菜種油 レモン果汁・砂糖・酒・しょうゆ キャベツ・ウスターソース	654	22 水	ごはん ぶたじる ちくわのいそべあげ おひたし ぎゅうにゅう	豚肉・突きこんにやく・油揚げ 白菜・人参・もやし ごぼう・青ねぎ みそ・けずり節 焼きちくわ(1/2缶)・米粉・青のり 塩・菜種油 ほうれん草・キャベツ・花かつお 砂糖・しょうゆ	632
			27				25
			29				17
10 金	ごはん さわにわん ぎゅうにくとだいずのもの じゃこのいりに ぎゅうにゅう	豚肉・ごぼう・たけのこ 大根・人参・青ねぎ みりん・しょうゆ・けずり節 大豆・牛肉・糸こんにやく 凍り豆腐・人参・さやいんげん 砂糖・しょうゆ・けずり節・菜種油 ちりめんじゃこ・白ごま・サラダ油 砂糖・みりん・酒・しょうゆ	631	23 木	パン ミートボールシチュー ごぼうサラダ マーシャルピーンズ ぎゅうにゅう	肉団子・玉ねぎ・人参 しめじ・グリーンピース・赤ワイン ハヤシルウ・塩・こしょう 焼きちくわ・ごぼう・キャベツ きゅうり・ちりめんじゃこ・しょうゆ 菜種油・マヨネーズ風ドレッシング マーシャルピーンズ(1缶)	684
			29				23
			20				32
13 月	ごはん はっぽうさい あげシューマイ ナムル ぎゅうにゅう	豚肉・いか・白菜・玉ねぎ チンゲン菜・人参・しいたけ たけのこ・鶏がらスープ・しょうゆ 塩・こしょう・でん粉 (冷)シューマイ(2缶)・小麦粉 菜種油 小松菜・大豆もやし・白ごま 米酢・砂糖・しょうゆ・ごま油	641	24 金	ごはん にくじゃが ちくさあえ きゅうちゃんづけ ぎゅうにゅう	牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参 平天・さやいんげん・糸こんにやく 砂糖・みりん・しょうゆ・けずり節・菜種油 いか・油揚げ・キャベツ もやし・人参・砂糖 米酢・しょうゆ・ごま油 きゅうり・生姜・唐辛子 砂糖・米酢・しょうゆ	608
			26				25
			19				14
14 火	パン カレースープ フランクフルト ほうれん草のソテー ぎゅうにゅう	牛肉・玉ねぎ・キャベツ 人参・グリーンピース・カレールウ 鶏がらスープ・しょうゆ・菜種油 ウスターソース・塩・こしょう フランクフルト(1缶)・菜種油 ほうれん草・ベーコン・コーン 塩・菜種油	637	27 月	ごはん すましじる かつおのたつたあげ こまつなのびたし ぎゅうにゅう	豆腐・わかめ・かまぼこ 大根・えのきたけ・人参 青ねぎ・けずり節・しょうゆ 鯉角切り・生姜・でん粉 菜種油・砂糖・みりん 酒・しょうゆ 小松菜・油揚げ・砂糖 しょうゆ・けずり節	602
			26				32
			31				14
15 水	ごはん こおいとうふのふくめに あまずあえ ひじきのつくだに ぎゅうにゅう	凍り豆腐・かまぼこ・里芋 しいたけ・人参・さやいんげん 砂糖・みりん・しょうゆ・けずり節 焼き豚・キャベツ・きゅうり 人参・白ごま・砂糖 米酢・しょうゆ・菜種油 ひじきの佃煮	607	28 火	げんりょうパン カレーうどん やさしいため あじのこざかな ぎゅうにゅう	うどん・牛肉・油揚げ 玉ねぎ・人参・青ねぎ カレールウ・しょうゆ・みりん けずり節・昆布・でん粉 豚肉・キャベツ・チンゲン菜 もやし・人参・オイスターソース しょうゆ・塩・こしょう・菜種油 味のこ魚(1缶)	611
			25				29
			15				23
16 木	げんりょうパン しょうゆラーメン ツナサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	中華めん・焼き豚・玉ねぎ 人参・もやし・生姜 青ねぎ・鶏がらスープ・豚骨スープ しょうゆ・ごま油・塩・こしょう・でん粉 (缶)ツナ・キャベツ・きゅうり コーン・塩・こしょう マヨネーズ風ドレッシング ヨーグルト(1缶)	595	29 水	ごはん わかめスープ すぶた レモンゼリー ぎゅうにゅう	焼き豚・わかめ・玉ねぎ チンゲン菜・人参・しょうゆ 鶏がらスープ 豚角切り肉・玉ねぎ・ピーマン 人参・たけのこ・生姜 でん粉・砂糖・酒・米酢 しょうゆ・菜種油 レモンゼリー(1缶)	619
			24				23
			22				17
17 金	たけのこごはん(げんりょう) かきたまじる さわらのごまだれやき かいそうサラダ ぎゅうにゅう	たけのこご飯の素 鶏卵・玉ねぎ・人参 青ねぎ・しょうゆ・でん粉 けずり節 鱈切身(1缶)・白ごま・砂糖 みりん・しょうゆ・ごま油・菜種油 海藻ミックス・キャベツ・人参 和風ドレッシング	642	30 木	パン コーンポタージュ ハンバーグ ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	じゃがいも・コーン・玉ねぎ 人参・パセリ・ポタージュの素 牛乳・生クリーム・チーズ 塩・こしょう・クルトン ハンバーグ(1缶)・菜種油 キャベツ・ウスターソース	644
			33				24
			21				25

5月平均栄養摂取量(中学年基準値を100とする)



31 金	トリニータどん たまごスープ パイナップル ぎゅうにゅう	鶏肉・ニラ・にんにく 生姜・でん粉・菜種油 砂糖・みりん・酒 トウバンジャン・コチュジャン・ごま油 しょうゆ・塩・こしょう 鶏卵・玉ねぎ・人参・ほうれん草 しょうゆ・でん粉・鶏がらスープ (缶)パイナップル(1缶)	706
			25
			23

8日(水)「かわちばんかん」は、生の果物です。

今年度からすべてのパンは「乳不使用」になりました。