

月	火	水	木	金
<p>1 こどものひきゅうしょく</p> <p>たけのごはん とりのてりやき とうふのすましじる ベこもち ホロシリぎゅうにゅう 660kcal たんぱく質24.6g</p> <p>おむぎいりごはん、ベこもち とりにく、あぶらあげ、とうふ、えだまめ たけのこ、にんじん、しょうが、ながねぎ、ほししいたけ</p>	<p>2 ふりかえきゅうぎょう</p> 	<p>3 法記念の日</p> 	<p>4 みどりの日</p> 	<p>5</p> 
<p>8 コーンクリームスパゲティ もも</p>  <p>753kcal たんぱく質31.5g</p> <p>スパゲティ、バター とりにく、ぎゅうにゅう、なまクリーム、チーズ、とうにゅう にんじん、しめじ、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、もも</p>	<p>9 ごはん ほっけわふうフライ いそかあえ えのきとほうれんそうの みそしる</p>  <p>504kcal たんぱく質21.0g</p> <p>むぎいりごはん ほっけフライ、ちくわ、のり もやし、こまつな、ほうれんそう、えのき</p>	<p>10 ごはん ホイコーロー いものみそしる</p>  <p>501kcal たんぱく質20.0g</p> <p>むぎいりごはん、いも ぶたにく キャベツ、ピーマン、たまねぎ、ながねぎ、しょうが、にんにく、しめじ</p>	<p>11 チキン&amp;まめカレー はちみつレモンゼリー</p>  <p>628kcal たんぱく質20.2g</p> <p>むぎいりごはん、いも、はちみつレモンゼリー とりにく、だいず、チーズ、ぎゅうにゅう たまねぎ、にんじん、にんにく、ピーマン、りんご</p>	<p>12 ソフトフランスしょくパン くろまめきなこクリーム ぶたにくのオリーブ オイルいためあくまふう アスパラサラダ コンソメスープ</p> <p>583kcal たんぱく質14.7g</p> <p>ソフトフランスパン、いも、オリーブオイル、くろまめきなこクリーム ぶたにく、ベーコン にんにく、パセリ、アスパラ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー</p>
<p>15 ガタンラーメン チヂミ ソース</p>  <p>673kcal たんぱく質32.1g</p> <p>ラーメン、チヂミ、ごまあぶら ぶたにく、ちくわ、いか、なると もやし、にんじん、キャベツ、ふき、たまねぎ、ながねぎ、しょうが、にんにく</p>	<p>16 さけなごはん やさいのしょうがに とうふとわかめのみそしる</p>  <p>884kcal たんぱく質22.7g</p> <p>むぎいりごはん、ごま 鮭菜(さけな)、とうふ、わかめ、うずらたまご、こうやとうふ、とりにく、あぶらあげ だいにん、にんじん、しょうが</p>	<p>17 ごもくチャーハン ちゅうかとろみスープ</p>  <p>655kcal たんぱく質16.7g</p> <p>むぎいりごはん、ごまあぶら ぶたにく たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、ながねぎ、なめこ</p>	<p>18 ごはん ジンギスカン わかめといもの みそしる</p>  <p>589kcal たんぱく質26.3g</p> <p>むぎいりごはん、いも ラムにく、わかめ しょうが、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんにく、しめじ</p>	<p>19 ツイストミルクパン アスパラのとうにゅう シチュー キャベツとはくさいの サラダ</p>  <p>735kcal たんぱく質29.7g</p> <p>ツイストミルクパン、いも、オリーブオイル、バター ぶたにく、とうにゅう、ハム たまねぎ、ニンジン、アスパラ、かんぴょう、キャベツ、はくさい</p>
<p>22 きつねうどん ブドウゼリー</p>  <p>659kcal たんぱく質26.9g</p> <p>うどん、ブドウゼリー ぶたにく、さんかくあげ こまつな、にんじん、ながねぎ</p>	<p>23 ごはん さばのみそに ほうれんそうごまあえ ちゃんこじる</p>  <p>589kcal たんぱく質24.6g</p> <p>むぎいりごはん、ごま とりにく、さばのみそに、あぶらあげ ほうれんそう、にんじん、キャベツ、にら、しめじ</p>	<p>24 マーボードウフどん タンメンスープ</p>  <p>586kcal たんぱく質22.9g</p> <p>むぎいりごはん、ごまあぶら、タンメン とうふ、ぶたにく ながねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ</p>	<p>25 ごはん じゃがいものそぼろに こうやとうふと たまねぎのみそしる</p>  <p>648kcal たんぱく質20.9g</p> <p>むぎいりごはん、いも えだまめ、とりにく、こうやとうふ にんじん、ほししいたけ、ながねぎ、たまねぎ</p>	<p>26 えんそく</p> <p>きゅうしょくありません</p> <p>★26日の遠足が中止になった場合、6月1日が遠足(給食なし)になります</p>
<p>29 スパゲティナポリタン いちごのスティックケーキ</p>  <p>597kcal たんぱく質24.3g</p> <p>スパゲティ、いちごのスティックケーキ、バター ぶたにく、チーズ にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン、にんにく、しょうが、トマトピューレ</p>	<p>30 ごはん にくだんご キャベツサラダ しめじとたまねぎの みそしる</p>  <p>620kcal たんぱく質19.2g</p> <p>むぎいりごはん にくだんご にんじん、キャベツ、きゅうり、しめじ、たまねぎ</p>	<p>31 いためナムルどん ごぼうじる</p>  <p>546kcal たんぱく質24.1g</p> <p>むぎいりごはん、ごま、ごまあぶら ぶたにく ながねぎ、にんにく、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ごぼう、こまつな</p>	<p>月平均栄養価 エネルギー606kcal たん白質24.6g 脂質18.1g 炭水化物91.4g 食塩3.0g</p> <p>*牛乳はまいにちつきます。 *行事等により変更になることもあります。ご了承下さい。</p> <p>きいろのなかま ねつやちからのもとなるもの あかのなかま からだをつくるもとなるもの みどりのなかま からだのちょうしをととのえるもの</p>	