



月	火	水	木	金
<p>8日はかみかみ給食です。 14日は、運動会おうえん給食です。 30日は、ふるさと給食です。</p> <p>*牛乳は毎日つきます。 *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>月平均栄養価 エネルギー620kcal たん白質23.1g 脂質20.1g 炭水化物87.6g 食塩3.0g</p>	<p>1 カレーライス フルーツポンチ</p>  <p>578kcal たんぱく質21.6g</p>	<p>2 うずまきバターパン マカロニグラタン コンソメスープ</p>  <p>554kcal たんぱく質22.7g</p>
きいろのなかま	ねつやちからのもとになるもの		むぎいりごはん、いも、マスカットゼリー、ぶどうゼリー	バターパン、マカロニ、いも
あかのなかま	からだをつくるもとになるもの		ぶたにく、チーズ、ぎゅうにゅう	とりにく、ぎゅうにゅう、なまクリーム、ベーコン、チーズ
みどりのなかま	からだのちょうしをととのえるもの		にんじん、ピーマン、たまねぎ、りんご、にんにく、みかんかん、ももかん	たまねぎ、ピーマン、パセリ、ブロッコリー、にんじん
<p>5 とんこつしょうゆ ラーメン すだちゼリー</p>  <p>624kcal たんぱく質22.5g</p>	<p>6 ごはん さばのてりやき はるさめサラダ ぐだくさんみそしる</p>  <p>593kcal たんぱく質22.5g</p>	<p>7 ごはん はるまき ほうれんそうツナあえ かぼちゃだんごじる</p>  <p>604kcal たんぱく質24.5g</p>	<p>8かみかみ給食 きんぴらどん えのきとほうれんそうのみそしる さつまいもチップス</p>  <p>529kcal たんぱく質20.1g</p>	<p>9 ソフトフランスこくとう パン ポークブラウンシチュー あまなつフレッシュ</p>  <p>564kcal たんぱく質20.8g</p>
ラーメン、すだちゼリー、ごま	むぎいりごはん、ごま、いも	むぎいりごはん、かぼちゃもち	むぎいりごはん	ソフトフランスこくとうパン、あまなつフレッシュ、いも
ぶたにく	さばてりやき、ハム	はるまき、ツナ、ぶたにく	ぶたにく、さつまあげ	ぶたにく、えだまめ、チーズ、ぎゅうにゅう
しょうが、にんにく、もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、ながねぎ	だいこん、にんじん、ながねぎ、こまつな	ほうれんそう、にんじん、ながねぎ	ごぼう、にんじん、えのき、ほうれんそう、ほししいたけ	にんじん、たまねぎ、にんにく
<p>12 ごもくうどん ももまん</p>  <p>633kcal たんぱく質27.7g</p>	<p>13 チキンピラフ ミネストローネ</p>  <p>656kcal たんぱく質27.4g</p>	<p>14運動会おうえんメニュー カツカレー おうえんデザート</p>  <p>868kcal たんぱく質28.2g</p>	<p>15 さんしょくごはん あぶらあげといものみそしる</p>  <p>629kcal たんぱく質20.8g</p>	<p>16 ミルクむすびパン パンプキンポタージュ オレンジ</p>  <p>569kcal たんぱく質26.3g</p>
うどん、ももまん	むぎいりごはん、バター、マカロニ	むぎいりごはん、いも、こむぎこ、パンこ、つきがたほしがたゼリー(みかん&マンゴー)	むぎいりごはん、いも	ミルクむすびパン
ぶたにく、ちくわ	とりにく、ぶたにく、チーズ	ぶたにく、ぎゅうにゅうかんてん、チーズ	ぶたにく、こうやとうふ、あぶらあげ	とりにく、ベーコン、なまクリーム、ぎゅうにゅう
ほししいたけ、にんじん、ごぼう、しめじ、たまねぎ、ながねぎ、たけのこ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、にんにく、パセリ、ホルトマト	にんじん、たまねぎ、りんご、にんにく、みかん	しょうが、しめじ、いんげん	たまねぎ、かぼちゃ、パセリ、オレンジ
<p>19 ふりかえきゅうじつ</p> 	<p>20 ひきにくチャーハン ちゃんこじる</p>  <p>637kcal たんぱく質24.8g</p>	<p>21 ごはん なつとう すきやきふうに わかめとねぎのみそしる</p>  <p>738kcal たんぱく質20.6g</p>	<p>22 わかめごはん にくじゃが なめことねぎのみそしる</p>  <p>638kcal たんぱく質26.9g</p>	<p>23 てりやきチキンバーガー ポトフ</p>  <p>507kcal たんぱく質21.2g</p>
	むぎいりごはん	むぎいりごはん	むぎいりごはん、ごま、いも	ソフトフランスパン、いも
	ぶたにく、とりにく、あぶらあげ	なつとう、ぶたにく、やきとうふ、わかめ	わかめ、ぶたにく、さつまあげ、えだまめ	とりにく、ベーコン
	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、ピーマン、にら、ほうれんそう、しめじ	えのき、しいたけ、はくさい、ながねぎ	たまねぎ、にんじん、なめこ、ながねぎ	キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん
<p>26 スープパゲッティ ポンデリング</p>  <p>602kcal たんぱく質23.1g</p>	<p>27 ごはん さばのみそに はくさいとキャベツの あさづけ こうやとうふとしめじの みそしる</p>  <p>674kcal たんぱく質20.7g</p>	<p>28 ちゅうかどん にくだんごととうふの スープ</p>  <p>618kcal たんぱく質24.0g</p>	<p>29 ハヤシライス アセロラゼリー</p>  <p>562kcal たんぱく質23.3g</p>	<p>30ふるさと給食 バターロール ぶたにくのチーズトマト ソース はくさいのスープ ホロシリコーヒー ぎゅうにゅう</p>  <p>562kcal たんぱく質23.3g</p>
スパゲッティ、ポンデリング、バター	むぎいりごはん	むぎいりごはん	むぎいりごはん、アセロラゼリー、バター	バターロール
だいず、えだまめ、ベーコン、とりにく、いか	さばのみそに、こうやとうふ	ぶたにく、いか、にくだんご、とうふ、なると、うずらたまご	ぶたにく、えだまめ、チーズ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、チーズ
キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく、パセリ	はくさい、キャベツ、にんじん、しょうが、しめじ	ほししいたけ、たけのこ、たまねぎ、はくさい、にんじん、しょうが、こまつな	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、にんにく	はくさい、たまねぎ、にんにく、トマト、なす、ブロッコリー、カリフラワー