



月	火	水	木	金
<b>3</b> ひやしちゅうか フレンズクレープ  624kcal たんぱく質22.5g ラーメン、フレンズクレープ(ヨーグルト ふうみ)、ごまあぶら ハム ミニトマト、きゅうり、にんじん、も やし	<b>4</b> ごはん さばのてりやき はるさめサラダ あげといものみそしる  593kcal たんぱく質22.5g むぎいりごはん、ごま、いも さばてりやき、ハム、あぶらあげ ほうれんそう、しめじ	<b>5</b> とりみそどん なめことねぎのみそしる  604kcal たんぱく質24.5g むぎいりごはん とりにく キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじ ん、しょうが、なめこ、ながねぎ	<b>6</b> ドライカレー・ナン ヨーグルト  578kcal たんぱく質21.6g ナン、いも ぶたにく、チーズ、ぎゅうにゅう、ヨーグ ルト にんじん、ピーマン、たまねぎ、りんご、にんに く	<b>7 たなばた給食</b> ビビンバ たなばたじる ほしいろゼリー  554kcal たんぱく質22.7g むぎいりごはん、ほしいろゼリー ぶたにく、あぶらあげ、いとこまほこ しょうが、にんにく、もやし、ほうれんそう、に んじん、だいこん、ながねぎ
<b>10</b> かきあげうどん りんごゼリー  624kcal たんぱく質22.5g うどん、りんごゼリー かきあげ、なると ながねぎ、にんじん、ほししいた け、こまつな	<b>11</b> ごはん ほっけわふうフライ しおキャベツ こうやとうふとわかめの みそしる  593kcal たんぱく質22.5g むぎいりごはん ほっけわふうフライ、しおこんが、 わかめ、こうやとうふ キャベツ	<b>12</b> ごはん なっとう にくじゃが えのきとほうれんそうの みそしる  604kcal たんぱく質24.5g むぎいりごはん、いも なっとう、ぶたにく、ぎつまあげ、 えだまめ たまねぎ、にんじん、えのき、ほう れんそう	<b>13</b> チンジャオロースどん ちゃんこじる  529kcal たんぱく質20.1g むぎいりごはん ぶたにく、あぶらあげ、とりにく しょうが、ピーマン、たけのこ、にん にく、ながねぎ、キャベツ、ほうれ んそう、しめじ、にら	<b>14</b> ミルクまるパン マカロニとほうれんそう シチュー ハスカップゼリー  564kcal たんぱく質20.8g ミルクまるパン、マカロニ、ハスカップゼ リー、いも、バター とりにく、ぎゅうにゅう、だっしふ うにゅう、とうにゅう にんじん、たまねぎ、ほうれんそう
<b>17</b>  <b>うみの日</b>  	<b>18</b> ミートソーススパゲティ メロン ホロシリ牛乳  656kcal たんぱく質27.4g スパゲティ ぶたにく、だいず、えだまめ、チーズ たまねぎ、にんじん、ピーマン、パセリ、メロン	<b>19</b> ごはん のりたま じゃがいものそぼろに たまねぎとあげの みそしる  868kcal たんぱく質28.2g むぎいりごはん、いも とりにく、のりたま、えだまめ、あぶら あげ にんじん、たまねぎ、ながねぎ、ほししいたけ	<b>20</b> まーぼーどうふどん ちゅうかとろみスープ  629kcal たんぱく質20.8g むぎいりごはん ぶたにく、とうふ 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、なめこ	<b>21 5年生自然体験学習</b> ソフトフランスこくとう パン ポークブラウンシチュー ぶどうゼリー  569kcal たんぱく質26.3g ソフトフランスこくとうパン、ぶどうゼ リー、いも、バター ぶたにく、えだまめ、ぎゅうにゅう、チ ーズ たまねぎ、にんじん、にんにく
<b>24</b> みそラーメン とけないアイス  637kcal たんぱく質24.8g ラーメン、とけないアイス、ごま ぶたにく、なると はくさい、もやし、にんじん、ながねぎ、 しょうが、にんにく、たまねぎ	<b>25</b> いためナムルどん にくだんごととうふの スープ  637kcal たんぱく質24.8g むぎいりごはん、ごま ぶたにく、にくだんご、とうふ 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	<b>26 しゅうぎょうしき</b> ごはん すぶたふうに こまつなのみそしる  638kcal たんぱく質20.6g むぎいりごはん ぶたにく、あぶらあげ、えだまめ しょうが、たまねぎ、ピーマン、にんじん、たけ のこ、しいたけ、こまつな	 *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。 きいろのなかま あかのなかま みどりのなかま	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     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                 </div> ねつやちからのもとなるもの からだをつくるもとなるもの からだのちようしをととのえるもの



しっかりと食べて



夏ばて予防!