

月	火	水	木	金
<p>げつ</p> <p>はやね 早寝</p> 	<p>か</p> <p>はやお 早起き</p> 	<p>すい</p> <p>1日</p> <p>牛乳</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>海藻とささみのサラダ</p> <p>チンゲン菜と豆腐のスープ</p> <p>フルーツヨーグルト</p>  <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)</p> <p>654kcal 27.2g</p>	<p>もく</p> <p>2日</p> <p>牛乳</p> <p>緑茶ごはん</p> <p>魚の西京焼き</p> <p>山吹和え</p> <p>貝だくさんみそ汁</p>  <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)</p> <p>671kcal 34.0g</p>	<p>きん</p> <p>はちじゅうはちや 八十八夜</p> <p>立春から数えて88日目</p> <p>の八十八夜は、今年の5月2日にあたります。</p> <p>新茶の摘み取りにちなんで、給食では「緑茶ごはん」をつくりまします。</p> <p>きれいな緑色を楽しみましょう。</p>
<p>あさ</p> <p>朝ごはん</p> 	<p>7日</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>干草焼き</p> <p>肉じゃが煮</p> <p>みそ汁</p>  <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)</p> <p>617kcal 26.1g</p>	<p>8日</p> <p>牛乳</p> <p>和風ツナスパゲティ</p> <p>大根のスープ</p> <p>りんごゼリー</p>  <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)</p> <p>638kcal 26.4g</p>	<p>9日</p> <p>牛乳</p> <p>梅若ごはん</p> <p>鮭のごま照り焼き</p> <p>おかか和え</p> <p>豚汁</p>  <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)</p> <p>619kcal 38.0g</p>	<p>10日</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>焼き豆腐の中華炒め煮</p> <p>春雨サラダ</p> <p>キャベツと玉子のスープ</p>  <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)</p> <p>670kcal 31.2g</p>
13日	14日	15日	16日	17日
<p>牛乳</p> <p>カレーライス</p> <p>アスパラサラダ</p> <p>フルーツゼリー</p>  <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)</p> <p>746kcal 22.0g</p>	<p>牛乳</p> <p>きな粉揚げパン</p> <p>米粉のポテトグラタン</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>トマトとレタスのスープ</p>  <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)</p> <p>735kcal 31.6g</p>	<p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>魚のみそマヨネーズ焼き</p> <p>(卵不使用)</p> <p>青菜の和え物</p> <p>沢煮椀</p>  <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)</p> <p>600kcal 30.8g</p>	<p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>すき焼き風煮</p> <p>小松菜とひじきの和え物</p> <p>みそ汁</p>  <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)</p> <p>706kcal 37.7g</p>	<p>牛乳</p> <p>たけのこごはん</p> <p>魚の竜田揚げ</p> <p>野菜とじゃこの和え物</p> <p>みそ汁</p>  <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)</p> <p>689kcal 31.6g</p>
20日	21日	22日	23日	24日
<p>牛乳</p> <p>豚みそ丼</p> <p>チンゲン菜の中華和え</p> <p>かき玉スープ</p>  <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)</p> <p>647kcal 30.8g</p>	<p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉のバーベキューソース</p> <p>野菜のからし和え</p> <p>五目きんぴら</p> <p>なめこ汁</p>  <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)</p> <p>601kcal 32.4g</p>	<p>牛乳</p> <p>ハニートースト</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>小松菜サラダ</p> <p>くだもの</p>  <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)</p> <p>678kcal 32.2g</p>	<p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>いわしハンバーグ</p> <p>ひじきの五目煮</p> <p>すまし汁</p>  <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)</p> <p>677kcal 37.0g</p>	<p>牛乳</p> <p>五目うどん</p> <p>ポテトサラダ (卵不使用)</p> <p>胡麻豆乳寒天ゼリー</p>  <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)</p> <p>747kcal 30.2g</p>
27日	28日	29日	30日	31日
<p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>白身魚の玉葱ソース</p> <p>ささみと野菜のごまみそ和え</p> <p>けんちん汁</p>  <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)</p> <p>634kcal 30.3g</p>	<p>牛乳</p> <p>ピラフ</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>小松菜のスープ</p> <p>くだもの</p>  <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)</p> <p>672kcal 22.0g</p>	<p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>鶏のから揚げ</p> <p>お浸し</p> <p>みそ汁</p> <p>洋なし寒天ゼリー</p>  <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)</p> <p>696kcal 33.2g</p>	<p>牛乳</p> <p>ココアパン</p> <p>鮭のクリーム煮</p> <p>大根とコーンのサラダ</p> <p>みかんゼリー</p>  <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)</p> <p>728kcal 35.0g</p>	<p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>松風焼き</p> <p>土佐煮</p> <p>大根の梅サラダ</p> <p>みそ汁</p>  <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)</p> <p>663kcal 27.4g</p>

※天候等の理由により、使用食材や献立を変更することがあります。

◎エネルギーとたんぱく質は中学部、高等部値です。小学部低学年(1・2・3年)は70%、高学年(4・5・6年)は85%です。