

日曜	こんだて	おもな ざいりょうと はたらき			たんぱく質(g)	一口メモ
		血や肉になる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子をとのえる(緑)		
1 火	キャロットパン ギゆうにゆう たらこスパゲティ ごぼうサラダ	ギゆうにゆう たらこ ベーコン きざみのり	キャロットパン バター ごまドレ パスタ オリーブオイル	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン ごぼう もやし きゅうり にんにく	651 22.8 20.3	か 5日はこど ひ 目です。2 にち たの 日の♪お楽し みはおいしい
2 水	たけのこごはん ギゆうにゆう すましじる にくだんご ♪おたのしみ	ギゆうにゆう えびだんご にくだんご	たけのこごはん ♪おたのしみ	にんじん えのきだけ ほうれんそう	603 21.5 13.9	みはおいしい
7 月	ごはん ギゆうにゆう ぶたどんのぐ すのもの	ギゆうにゆう ツナ ぶたにく えだまめ わかめ	ごはん ふ しらたき さとう	たまねぎ きゅうり もやし	647 25.1 20.8	デザートがで ますよ!!
ISO 8 火	パーカーハウス ギゆうにゆう ハンバーグトマトソース シーザーサラダ	ギゆうにゆう ハンバーグ	パーカーハウス あぶら ドレッシング さとう	にんじん たまねぎ トマト しめじ えのき きゅうり とうもろこし キャベツ	580 26.1 22.0	
9 水	ごはん ギゆうにゆう なめこじる おかかあえ さばのみそに	ギゆうにゆう さばみそ とうふ あかみそ しろみそ かつおぶし	ごはん じゃがいも	にんじん だいこん ほうれんそう はくさい ねぎ なめこ	643 25.4 19.2	
10 木	きなこあげパン ギゆうにゆう しおラーメン だいこんサラダ	ギゆうにゆう ツナ きなこ ぶたにく	あげパン あぶら ドレッシング スープ グラニューとう	にんじん だいこん もやし にら にんにく きゅうり しょうが ねぎ はくさい	592 24.7 22.0	
ISO 11 金	むぎごはん ギゆうにゆう おやこカレー こんにやくサラダ	ギゆうにゆう うずらたまご とりにく	むぎごはん あぶら じゃがいも こんにやく ドレッシング ルウ	にんじん たまねぎ にんにく りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	696 20.0 18.0	
14 月	ひじきごはん ギゆうにゆう いなかじる たまごやき	ギゆうにゆう ひじき みそ とりにく だいたまご あぶらあげ なまあげ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	にんじん たけのこ しめじ だいこん ごぼう ほうれんそう	637 24.4 21.1	5月は、新 じゃが芋がで てきます。男 爵は丸くてゴ ツゴツしてま す。メークイン はツルツと細 なが 長いじゃが芋 です。
15 火	パンブキンパン ギゆうにゆう ちゃんぽんうどん やまぶきあえ	ギゆうにゆう わかめ ぶたにく なた シーフードMIX	パンブキンパン うどん とうもろこし	にんじん もやし ねぎ はくさい しめじ ほうれんそう	581 23.7 18.5	
16 水	ゆかりごはん ギゆうにゆう にくじゃが ごまあえ	ギゆうにゆう ぶたにく えだまめ	ごはん じゃがいも しらたき さとう あぶら すりごま	にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ ほうれんそう ゆかり	645 23.2 15.6	
17 木	しょくパン ギゆうにゆう ABCスープ コーンサラダ ゆずぱりメロンクリームパック	ギゆうにゆう ベーコン うずらたまご	しょくパン マカロニ ドレッシング じゃがいも うずら メロンパック	にんじん たまねぎ きゅうり はくさい ほうれんそう とうもろこし キャベツ	605 21.0 18.8	
18 金	チキンライス ギゆうにゆう チーズとアーモンドのサラダ こだますいか 1/16	ギゆうにゆう えだまめ とりにく チーズ	ごはん アーモンド あぶら ドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり こだますいか	577 19.8 18.0	
21 月	ごはん ギゆうにゆう かきたまじる とりにくのソテー ふりかけ	ギゆうにゆう たまご とうふ とりにく だいたま	ごはん かたくりこ ごまあぶら あぶら さとう	にんじん たまねぎ ほうれんそう えのき しめじ たけのこ ピーマン にんにく	596 27.5 15.9	18日に小 玉スイカが出 ます! 甘くて 美味しいよ♪
ISO 22 火	ロールパン ギゆうにゆう クリームシチュー おさかなサラダ	ギゆうにゆう つくだに わかめ とりにく	ロールパン じゃがいも あぶら シチュールウ	にんじん はくさい たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	603 23.3 21.9	
23 水	ごはん ギゆうにゆう はっぼうさい はるまき れいとうみかん	ギゆうにゆう いか ぶたにく うずらたまご	ごはん はるまき あぶら かたくりこ じゃがいも	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい たけのこ しょうが れいとうみかん	745 24.3 27.0	☆野菜類は すべて加熱 してありま す。☆都合 により献立 を変更する 場合があります ます。☆ご 飯はすべて 太田でとれ たお米を 使っています 。☆5月 分の給食費 口座振替日 は5月28 日です。宜 しく願ひ します。
24 木	せわりコッペパン ギゆうにゆう コンソメスープ フランクフルト こまつなサラダ ケチャップパック	ギゆうにゆう ベーコン ツナ フランクフルト	せわりコッペパン じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ ほうれんそう はくさい こまつな キャベツ レモン	608 23.2 27.8	
25 金	ごはん ギゆうにゆう マーボーどうふ ナムル	ギゆうにゆう ぶたにく あかみそ とうふ トウバンジャン	ごはん かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら いらごま	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ ほうれんそう にら にんにく しょうが	645 25.9 19.3	
28 月	ごはん ギゆうにゆう いかだんごスープ チンジャオロース のりつくパック	ギゆうにゆう いかだんご ぶたにく のりのつくだに	ごはん かたくりこ あぶら さとう	にんじん にら キャベツ ねぎ しょうが にんにく たけのこ ピーマン もやし	612 27.3 14.9	
ISO 29 火	コッペパン ギゆうにゆう やきそば ヨーグルトあえ	ギゆうにゆう ぶたにく ヨーグルト	コッペパン やきそばめん あぶら	にんじん キャベツ もやし にら パイナップル おうとう みかん パナナ	667 26.0 16.8	
30 水	ごはん ギゆうにゆう やさいたつぶりみそしる ふなきゅうり ソースカツ	ギゆうにゆう カツ あぶらあげ あかみそ しろみそ	ごはん さとう じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ だいこん こまつな きゅうり えのき	671 29.3 16.3	
31 木	パンズパン ギゆうにゆう ぎょうぎスープ はるさめサラダ	ギゆうにゆう すいぎょうぎ	パンズパン はるさめ さとう ごまあぶら	にんじん えのき はくさい もやし にら きゅうり とうもろこし キャベツ	580 17.9 20.3	

\* 野菜類はすべて加熱してあります。\* 都合により献立を変更する場合があります。\* ごはんはすべて太田でとれたお米を使っています。

