



日 (曜日)	主食(しゆしょく) 主菜(しゆさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	エネルギー タンパク質 脂肪 (中学年)	材料			味や香りをつける (調味料・だし等)	備考
			黄 エネルギー になる	赤 体の骨や肉を 作る	緑 体の調子を ととのえる		
1日 (水)	・ごはん ・のりたまふりかけ ・鯖の甘味噌焼き ・ごま和え ・すまし汁 ・牛乳	651kcal 30.3g 20.0g	米,白ごま, サラダ油, 三温糖,麩	鰹削り節, きざみ海苔, 鶏卵,鯖, 赤みそ, 豆腐	玉葱,人参, きゃべつ,もやし, 小松菜	塩,醤油,酒,生姜, みりん,淡口醤油 だし→鯖節,昆布	
2日 (木)	・五目粽(ちまき) ・春雨サラダ ・中華風コーンスープ ・牛乳	599kcal 21.5g 16.4g	もち米,ごま油, 春雨,白ごま, 三温糖,片栗粉, サラダ油	鶏卵, むきえび, ベーコン, 豚肉	干し椎茸,筍(水煮), きゃべつ,きゅうり, 人参,玉葱,もやし, ホールコーン, 小松菜	生姜,酒,醤油,塩, オイスターソース, 淡口醤油,酢 だし→豚骨,とりがら	★粽(ちまき) 5月5日は子どもの日! 一足先に手作りの粽を作り ます!
7日 (火)	・じゃごごはん ・チカの磯辺揚げ ・春野菜の煮物 ・みそ汁 ・牛乳	691kcal 22.7g 15.7g	米,ひまわり油, 白ごま,三温糖, こんにゃく, じゃが芋	チカ, しらす干し, 青のり, 昆布,豚肉, 赤みそ, 白みそ,豆腐	干し椎茸,生筍, さやえんどう, 玉葱,長葱	塩,醤油,酒 だし→鯖節,昆布	旬 筍 時期:~5月中旬
8日 (水)	・肉うどん ・空豆 ・野菜のさっぱり和え ・ニューサマーオレンジ ・牛乳	597kcal 23.8g 14.7g	うどん, 片栗粉	豚肉,油揚げ	玉葱,長葱,人参, 小松菜,にら,空豆, きゃべつ,もやし, ニューサマーオレンジ	塩,醤油,酒,みりん, 一味唐辛子,生姜 だし→鰹節,鯖節,昆布	旬 ニューサマーオレンジ 産地:愛媛県 時期:~5月末
9日 (木)	・コッペパン ・飛び魚のフライ(BBQソース) ・キャベツソテー ・たっぷり野菜のミルクスープ ・牛乳	632kcal 31.7g 22.3g	コッペパン, ひまわり油, 片栗粉,三温糖, サラダ油, じゃが芋	牛乳, 飛び魚	長葱,玉葱,りんご, パセリ,人参, きゃべつ,小松菜, ホールコーン	白ワイン,塩,こしょう, 醤油,みりん,酒,生姜, にんにく だし→豚骨,とりがら	★春とび! 春に旬を迎えるトビウオを 「春とび」と言って縁起物とし てたべられます。東京都の 特産です!
10日 (金)	・ピースごはん ・酢豚 ・わかめスープ ・牛乳	696kcal 23.1g 24.0g	米,ひまわり油, じゃが芋, 片栗粉,三温糖, サラダ油,	豚肉, わかめ, 豆腐	グリーンピース, 玉葱,人参, 筍(水煮),長葱, 干し椎茸,ピーマン	塩,酒,醤油,生姜, トマトケチャップ, 酢,こしょう だし→とりがら	旬 グリンピース 時期:5~6月中旬 2年生が、サヤから豆を出し てくれます。むきたてのグリン ピースは絶品です☆
13日 (月)	・カレーうどん ・ごま酢和え ・干しぶどうの蒸しパン ・牛乳	592kcal 19.7g 12.7g	うどん,片栗粉, 白ごま,三温糖, 小麦粉	豚肉,わかめ	玉葱,人参,長葱, 小松菜,もやし, きゅうり,干しぶどう	塩,醤油,カレー粉, 米酢,ラム酒 だし→鰹節,鯖節,昆布	
14日 (火)	・ごはん ・鶏の照り焼き ・蒟の煮物 ・みそ汁 ・牛乳	603kcal 25.7g 14.9g	米,三温糖, 片栗粉, 新じゃが芋	鶏肉,油揚げ, 豆腐,赤みそ, 白みそ,豆腐, わかめ	ふき,玉葱,人参, 小松菜,長葱	塩,醤油,酒,生姜, みりん,淡口醤油 だし→鯖節,昆布	旬 ふき 時期:3~5月末 旬 新じゃが芋 時期:春と秋
15日 (水) セレクト	・ピロシキ風サンド ・スナップエンドウ ・ワンタンスープ ・牛乳	600kcal 18.3g 19.9g	柏パン,ごま油, 春雨,くず粉, ワンタンの皮	豚肉	人参,もやし,にら, きゃべつ,玉葱, スナップエンドウ, 長葱,小松菜	生姜,にんにく,酒,醤油, オイスターソース, 一味唐辛子,こしょう だし→豚骨,とりがら	旬 スナップえんどう 時期:5~6月 さやごと食べられる 甘くて美味しい スナップえんどう!
16日 (木)	・ごはん ・白身魚のあられ揚げ ・若竹煮 ・群雲汁(むらくもじる) ・牛乳	617kcal 28.8g 16.6g	米,ひまわり油, 小麦粉,米粉, しんぴき粉, 三温糖,片栗粉	鶏卵,わかめ, メルルーサ, わかめ,豆腐	生筍,三つ葉, 玉葱,小松菜,人参	塩,こしょう,酒,みりん, 淡口醤油,醤油 だし→鯖節,昆布	旬 若芽と筍 旬の食材同士が会 い、美味しい料理にな る『出会い物』の代表例で す
17日 (金)	・ビビンバ ・春雨スープ ・ピーチパイ ・牛乳	646kcal 22.6g 19.7g	米,ごま油, サラダ油, 白ごま, 三温糖,春雨, 片栗粉	鶏卵, 豚ひき肉, 赤みそ	もやし,人参, 小松菜,長葱, パイナップル	酒,にんにく,生姜, みりん,醤油,豆板醤, こしょう,塩 だし→豚骨,とりがら	旬 ピーチパイ 産地:沖縄県石垣 時期:~5月末 毎月19日は食育の日

※食材の購入などの都合上、変更が出る場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

※エネルギー(kcal)、タンパク質、脂肪の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。

日 (曜日)	主食(しゆしょく) 主菜(しゆさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	エネルギー タンパク質 脂肪 (中学年)	材料			味や香りをつける (調味料・だし等)	備考
			黄 エネルギー になる	赤 体の骨や肉を 作る	緑 体の調子を ととのえる		
20日 (月)	・ごはん ・太刀魚の竜田揚げ ・海藻サラダ ・もずくと卵のスープ ・牛乳	657kcal 28.5g 22.6g	米, サラダ油, 三温糖, 片栗粉, 白ごま	鶏卵, 太刀魚, とさか海苔, 鶏肉, もずく	もやし, 人参, きゅうり, えのき茸, ほうれん草	みりん, 生姜, 醤油, 米酢, 塩, だし→鯖節	旬 もずく 時期: 4~6月
21日 (火)	・味噌ラーメン ・麻婆じゃが ・河内晩柑 ・牛乳	608kcal 25.4g 17.5g	中華麺, ごま油, サラダ油, 白ごま, 三温糖, 片栗粉, じゃが芋	豚ひき肉, 赤みそ, 白みそ	人参, 玉葱, きゃべつ, 長葱, ホールコーン, もやし, たら, 河内晩柑	生姜, にんにく, 酒, 醤油, ラー油, 豆板醤, だし→豚骨, とりがら, 鯖節, 昆布	旬 河内晩柑 産地: 愛媛県 時期: ~5月末
22日 (水)	・ミルクパン ・鯛のポテトフライ ・カラフルソテー ・トマトスープ ・牛乳	704kcal 28.6g 28.5g	ミルクパン, ひまわり油, じゃが芋, 小麦粉, パン粉, バター, マカロニ	牛乳, いわし, 粉チーズ, ベーコン	パセリ, きゃべつ, ホールコーン, 人参, ほうれん草, セロリ, 玉葱, もやし, ホールトマト	塩, こしょう, 生姜, にんにく, 中濃ソース, トマトケチャップ, 醤油, だし→豚骨, とりがら	
23日 (木)	・ドライカレーライス ・コーンサラダ ・肥後メロン ・牛乳	671kcal 20.5g 15.8g	米, 小麦粉, サラダ油, バター, じゃが芋, 三温糖	豚ひき肉, 鶏ひき肉	パセリ, 玉葱, 人参, ピーマン, きゃべつ, きゅうり, ホールコーン, メロン	塩, ターメリック, 生姜, にんにく, 赤ワイン, こしょう, カレー粉, ウス ターソース, 洋辛子, トマトケチャップ, 酢	旬 肥後メロン 産地: 鹿児島県 時期: ~5月末
24日 (金)	<b>運動会前日! お楽しみ献立</b>	678kcal 22.7g 26.9g	米, 三温糖, 白ごま, サラダ油, じゃが芋	豚肉, 赤みそ, 白みそ, 油揚げ	人参, 玉葱, りんご, きゃべつ, きゅうり, さやえんどう	にんにく, 生姜, 酒, 醤油, ウスターソース, みりん, 塩, 米酢, 淡口醤油, だし→鯖節, 昆布	
28日 (火)	・ごまごはん ・いかのチリソース ・五目スープ ・美生柑 ・牛乳	664kcal 27.8g 18.5g	米, 白ごま, ひまわり油, 片栗粉, ごま油, 三温糖	いか, 豚肉, 豆腐	玉葱, 長葱, 人参, 筍(水煮), 小松菜, 美生柑	塩, 酒, にんにく, 生姜, 豆板醤, 酢, 醤油, トマトケチャップ, だし→とりがら	旬 美生柑 産地: 愛媛県 時期: ~5月末
29日 (水)	・食パン ・ポークビーンズ ・アスパラガスの塩茹で ・スナックパン ・牛乳	612kcal 25.5g 20.0g	食パン, サラダ油, じゃが芋, 三温糖, バター, 小麦粉	豚肉, 大豆	セロリ, 玉葱, 人参, マッシュルーム(水煮), トマトピューレ, アスパラガス, スナックパン	塩, こしょう, トマトケチャップ, ウスターソース, だし→豚骨	旬 アスパラガス 時期: ~6月 旬 ピーチパイ 産地: 沖縄県石垣島 時期: ~5月末
30日 (木)	・他人丼 ・おかかじゃが ・みそ汁 ・牛乳	707kcal 30.8g 21.6g	米, 押し麦, サラダ油, 糸こんにゃく, 三温糖, 片栗粉, じゃが芋	鶏卵, 豚肉, 油揚げ, きざみ海苔, 赤みそ, 白みそ, 豆腐	玉葱, 人参, 干し椎茸, ホールコーン, 小松菜, きゃべつ, 長葱	酒, 醤油, 塩, みりん, にんにく, だし→鯖節, 昆布	手でちぎって食べ られる手軽なパイ ナップルです。 
31日 (金)	・スパゲティ海の幸ソース ・ハニーサラダ ・セミノール ・牛乳	704kcal 27.7g 20.6g	スパゲティ, オ リーブ油, サラ ダ油, 小麦粉, ひまわり油, じゃ が芋, はちみつ	いか, むきえび, たこ, ベーコン	セロリ, 玉葱, ホールトマト, きゃべつ, きゅうり, 人参, セミノール	塩, にんにく, ウスター ソース, トマトケチャップ, バジル, 白ワイン, オレガノ酢, 洋辛子, だし→豚骨, とりがら	旬 セミノール (紅みかん×グレープフルーツ) 産地: 和歌山県 時期: ~6月

※食材の購入などの都合上、変更が出る場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

※エネルギー(kcal)、タンパク質、脂肪の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。