



日 曜	主 食	牛乳	副 食	材 料 名						I材料 - kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g	
				体をつくる食品		体の調子を整える食品		体の熱や力になる食品			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	木	大豆のかきあげ丼	 田舎汁 抹茶プリン		大豆、 たまご、 木綿豆腐、 赤みそ、 白みそ	小町えび、 牛乳飲用、粉寒天、 牛乳調理用、 生クリーム、 脱脂粉乳	にんじん、 ピーマン、 こまつな	たまねぎ、 だいこん	米、米粒麦、 小麦粉、米粉、 上白糖、 黒砂糖	油、ごま油	816 kcal 25.2 g 2.2 g
2	金				端午の節句 (5日)	かつお、鶏肉、 木綿豆腐、 油揚げ、 白みそ、赤みそ	牛乳飲用	こまつな、 にんじん	しょうが、 キャベツ、 もやし、ごぼう、 だいこん、ねぎ	米、米粒麦、 でんぷん、米粉、 三温糖、マロニー、 上白糖、 こんにゃく	油、白ごま、 ごま油
5	月	こどもの日									
6	火	振替休日									
7	水	セサミトースト		ミネストローネ 豆乳ゼリーみかんポンチ	ベーコン、 豚角切肉、 豆乳	牛乳飲用、 粉チーズ、 粉寒天	ホールトマ ト、こまつな	セロリ、 たまねぎ、マッ シユルム缶、 みかん缶	無塩食パン、 はちみつ、 じゃがいも、 ABCマカロニ、 上白糖	バター、 ねりごま、 白ごま、油	714 kcal 27.1 g 1.7 g
8	木	きつねうどん		青のりビーンズポテト 寒天入り海藻サラダ	豚肉、 油揚げ、 大豆	牛乳飲用、 あおのり、 海藻ミックス、 糸寒天	にんじん、 こまつな	たまねぎ、 キャベツ、 きゅうり、 ホールコーン	上白糖、 冷凍うどん、 じゃがいも、 でんぷん、 はちみつ	油	713 kcal 30.2 g 2.9 g
9	金	赤飯		開校記念日 (10日)	ささげ、 さわら、 豚肉、 木綿豆腐	牛乳飲用、 生わかめ	にんじん、 こまつな	しょうが、 ねぎ、 たまねぎ、 えのきたけ	米、もち米、 しらたき、 じゃがいも、 上白糖	黒ごま、油	735 kcal 36.7 g 2.9 g
12	月										
13	火	ごはん 海苔ひじきの佃煮		鮭の二色ごま焼き 青菜と糸寒天の和え物 豚汁	生鮭、糸削り、 豚肉、油揚げ、 木綿豆腐、 白みそ、赤みそ	もみのり、 芽ひじき、 牛乳飲用、 糸寒天	こまつな、 にんじん	もやし、 ごぼう、 だいこん、 ねぎ	米、米粒麦、 上白糖、 じゃがいも	白ごま、 黒ごま、油	759 kcal 36.7 g 2.7 g
14	水	豆乳きなこトースト		シーフードシチュー カリカリ油揚げのサラダ	きな粉、豆乳、 ベーコン、えび、 ホタテレトルト、 いか、あさり、 油揚げ	脱脂粉乳、 牛乳飲用、 牛乳調理用、 生クリーム	にんじん、 こまつな	たまねぎ、 マッシユル ム缶、 キャベツ	無塩食パン、 上白糖、 じゃがいも、 小麦粉	バター、油、 白ごま、 ごま油	720 kcal 33.0 g 2.5 g
15	木	豚肉の柳川井		けんちん汁 ニューサマーオレンジ	豚肉、 たまご、 鶏肉、 木綿豆腐	牛乳飲用	こまつな、 にんじん	ごぼう、たまねぎ、 干しいたけ、 だいこん、ねぎ、 ニューサマーオーレ ンジ	米、米粒麦、 上白糖、 じゃがいも	ごま油、油	761 kcal 33.2 g 3.0 g
16	金	ちゃんぽん風うどん		磯香あえ 大学芋	豚肉、えび、 あさり	牛乳飲用、 きざみのり	にんじん、 こまつな	にんにく、 たまねぎ、 キャベツ、 もやし、ねぎ	冷凍細うど ん、 さつまいも、 上白糖	油、ごま油、 黒ごま	711 kcal 29.8 g 3.0 g
19	月	黒砂糖パン		スペインの味巡り	ベーコン、 鶏ひき肉、 たまご、 ツナ缶、豚肉	牛乳飲用、 粉チーズ、 生クリーム	にんじん、 パセリ、 こまつな	たまねぎ、 しょうが、 キャベツ、 ホールコーン	黒砂糖パン、 しょうが、 じゃがいも、 マカロニ	オリーブ油、 バター、油	720 kcal 32.9 g 3.1 g
20	火										
21	水	ジャージャー麺		しらすガーリックポテト 冷凍みかん	豚ひき肉、 豚レバー、 赤みそ、 ベーコン	牛乳飲用、 しらす干し	にんじん、 にら、 たかのつめ、 パセリ	しょうが、にんにく、 干しいたけ、ねぎ、 きゅうり、もやし、 たまねぎ、 冷凍みかん	むし中華め ん、 でんぷん、 じゃがいも	油、 白すりごま、 ごま油、 オリーブ油	714 kcal 30.9 g 3.2 g
22	木	コスタリカライス		ひじきサラダ人参ドレッシング バナナ	豚肉、 豚レバー、 大豆、いんげ んまめ	牛乳飲用、 芽ひじき	にんじん、 ホールトマト、 ピーマン、 赤ピーマン、 こまつな	にんにく、 たまねぎ、 エリンギ、 キャベツ、バナナ、 レモン果汁	米、米粒麦、 三温糖、 でんぷん、 はちみつ	油	743 kcal 26.8 g 2.1 g
23	金	ふきごはん		季節の食材 ふき	油揚げ、 豚肉、大豆、 木綿豆腐、 赤みそ、豆乳	炊き込みわ かめ、 牛乳飲用、 ししゃも	にんじん、 こまつな	ふき、 だいこん、 ねぎ	米、もち米、 上白糖、 小麦粉、 生パン粉、 じゃがいも	白ごま、油	767 kcal 31.5 g 3.2 g
26	月										
27	火	小松菜クリーム スパゲティ		小松菜の日	ベーコン、 えび	牛乳調理用、 脱脂粉乳、 生クリーム、 粉チーズ、 牛乳飲用、生わかめ	こまつな、 にんじん	たまねぎ、 しめじ、キャベ ツ、 きゅうり、 にんにく、なつみ	スパゲティ、 小麦粉、 三温糖	油、バター、 白ごま、 オリーブ油	728 kcal 33.2 g 2.6 g
28	水	あさりのピリ辛 チャーハン		運動会予行	あさり、 豚ひき肉、 たまご、豚肉、 木綿豆腐、豆乳	牛乳飲用、 生わかめ、粉寒天、 牛乳調理用、 脱脂粉乳、 無糖練乳	にら、 にんじん、 こまつな	にんにく、 しょうが、 たまねぎ、ねぎ、 はくさいキムチ、 はくさい	米、米粒麦、 でんぷん、 上白糖、 黒砂糖	ごま油、 白ごま、油	717 kcal 32.9 g 3.3 g
29	木	ミルクパン		フランスの味巡り	さば、 ベーコン、 鶏肉	牛乳飲用	ホールトマ ト、トマト、 にんじん、 こまつな	にんにく、 たまねぎ、 セロリ、 キャベツ	ミルクパン、 でんぷん、 米粉、 じゃがいも	油、 オリーブ油	733 kcal 34.1 g 3.4 g
30	金	ごはん 手作りなめたけ		ひじき入りたまご焼き 切干大根の炒め煮 小松菜のみそ汁	鶏ひき肉、 たまご、油揚げ、 木綿豆腐、 白みそ、赤みそ	牛乳飲用、 芽ひじき、 生わかめ	にんじん、 こまつな	えのきたけ、 たまねぎ、 切干大根	米、米粒麦、 上白糖	油	732 kcal 31.1 g 3.0 g
31	土	チキンカレーライス		運動会	鶏肉、豆乳	牛乳飲用、 粉寒天	にんじん	にんにく、しょうが、 たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、ホール コーン、オレンジ ジュース、みかん缶	米、米粒麦、 じゃがいも、 マンゴーチャツネ、 小麦粉、米粉、 上白糖	油	798 kcal 21.9 g 2.4 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。御了承ください。

