

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	一口メモ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1水	アスパラピラフ		リヨネーズポテト パスタスープ 果物(デコボン)	牛乳 ウィンナー ベーコン	精白米 油 じゃがいも バター abcパスタ	人参 玉ねぎ コーン アスパラガス パセリ キャベツ 小松菜 デコボン	疲労回復効果がある旬の「アスパラガス」を使ってピラフを作ります。	531 kcal 20.0 g 2.0 g
2木	きなこあげパン		ひじきのサラダ ポトフ	牛乳 きな粉(大豆) 干ひじき 豚肉	ミルクパン 砂糖 油 ごま油 じゃがいも	キャベツ 人参 きゅうり セロリ 玉ねぎ パセリ	あげたパンにきなこを砂糖をまぶします。大人気のあげパンです。	529 kcal 21.8 g 2.0 g
7火	中華おこわ		かつおとポテトのみそがらめ からし和え 中華風コンスープ	牛乳 豚肉 かつお 赤みそ 鶏肉 卵	精白米 もち米 油 砂糖 ごま油 じゃがいも でんぷん ごま	人参 たげのこ 干し椎茸 長ねぎ しょうが 小松菜 キャベツ 玉ねぎ コーン パセリ	縁起の良い食材「かつお」を食べ、子供の日をお祝いします。	626 kcal 27.3 g 2.4 g
8水	ソース焼そば		カラフルポテトの チーズやき 果物(ニューサーラッシュ)	牛乳 豚肉 青のり パルメザンチーズ ピザチーズ	蒸し中華めん 油 じゃがいも バター 砂糖	人参 玉ねぎ もやし キャベツ たら えだまめ コーン ニューサーマーオレンジ	大人気のソースやきそばを作ります。お楽しみに!	495 kcal 21.9 g 2.6 g
9木	キムチチャーハン		青のりビーンズ ナムル トックスープ	牛乳 豚肉 大豆 青のり 乾燥わかめ	精白米 砂糖 ごま油 でんぷん ごま トック(韓国もち)	しょうが 人参 長ねぎ たら はくさいキムチ もやし きゅうり ほうれんそう	青のりビーンズは低温で大豆をカリッと揚げます。	544 kcal 22.6 g 2.4 g
10金	麦ご飯		あつやきだまご 野菜のごま和え 利休汁	牛乳 卵 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 米粒麦 砂糖 油 ごま じゃがいも ごま	人参 こねぎ 干し椎茸 小松菜 キャベツ もやし ごぼう 大根 長ねぎ	利休汁はねりごまが入っている味噌汁のことです。	553 kcal 22.6 g 2.2 g
13月	切り干し大根ごはん		鶏肉の塩しモン焼き 空豆 むらくもスープ	牛乳 油揚げ 鶏肉 豚肉 卵	精白米 油 砂糖 でんぷん	人参 切干しだいこん 干し椎茸 レモン ぞらまめ 玉ねぎ 小松菜	旬のぞらまめを味わっていただましよう。	537 kcal 27.4 g 2.2 g
14火	ごはん		魚のごましょうが焼き お浸し 豚肉と玉ねぎの汁物	牛乳 ホキ 豚肉 豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 砂糖 ごま 油 じゃがいも	しょうが 小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ 長ねぎ	しょうがとしょうゆで下味をつけた魚をやいて、ごまをかけます。	502 kcal 23.9 g 2.0 g
15水	ナンシーカレーライス		カラフルサラダ りんごゼリー	牛乳 豚肉 粉寒天	精白米 油 じゃがいも はちみつ 砂糖	玉ねぎ にんにく しょうが セロリ 人参 れんこん しめじ ほうれん草 えだまめ コーン きゅうり キャベツ 赤パプリカ りんご	南四小名物、ナンシーカレーです。	536 kcal 18.0 g 2.2 g
16木	ミルクパン		魚の加-風味焼き ワカメサラダ ミネストローネ	牛乳 さば 乾燥わかめ 豚肉 ひよこまめ	ミルクパン マヨネーズ(卵不使用) パン粉 油 ごま油 砂糖 ごま パスタ	きゅうり キャベツ コーン セロリ 人参 玉ねぎ トマト汁	さばにパン粉をつけてオープンで焼きます。	606 kcal 28.4 g 2.7 g
17金	麦ご飯		スンドゥブ ぱりぱりサラダ 果物(みしょうかん)	牛乳 豚肉 あさりむきみ 豆腐 卵 赤みそ	精白米 米粒麦 ごま油 ごま 砂糖 ぎょうざの皮 油	えのきたけ にんにく はくさいキムチ 葉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 コーン みしょうかん	スンドゥブは韓国料理です。とうふの入ったピリ辛スープです。	519 kcal 20.9 g 2.0 g
20月	ふきごはん		ぶりの照り焼き 即席漬け 沢煮椀	牛乳 鶏肉 油揚げ ぶり 塩昆布 豚肉	精白米 油 砂糖 でんぷん	人参 干し椎茸 ふき しょうが 大根 キャベツ 干し椎茸 長ねぎ	旬のふきを使って春の香りがする「ふきごはん」を作ります。	563 kcal 28.9 g 2.5 g
21火	ビーンズチースドック		ハニーサラダ 豆乳スープ 果物(甘夏)	牛乳 豚肉 大豆 ピザチーズ 豆乳	コッペパン 油 砂糖 パン粉 はちみつ	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン ほうれんそう 甘夏みかん	パンに大豆とひき肉を炒めた具をのせて焼きます。	519 kcal 23.0 g 2.6 g
22水	中華丼		甘酢和え 中華風スープ	牛乳 豚肉 いか えび 鶏肉 乾燥わかめ	精白米 油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが 人参 干し椎茸 白菜 青梗菜 長ねぎ きゅうり キャベツ 玉ねぎ 小松菜	さっぱりとした甘酢あえは暑くなってきた季節にぴったりです。	493 kcal 22.1 g 2.5 g
23木	エビピラフ		さっぱりサラダ にんにくスープ	牛乳 鶏肉 えび 豚肉 卵	精白米 油 オリーブ油 砂糖 じゃがいも でんぷん	人参 玉ねぎ きゃべつ マッシュルーム グリンピース きゅうり コーン にんにく セロリ	疲労を回復してくれるにんにくたっぷりのスープです。	499 kcal 21.9 g 2.6 g
24金	きび入りごはん		じゃがいものそぼろ煮 ししゃものごま焼き いそか和え	牛乳 鶏肉 生揚げ ししゃも 鯉節 のり	精白米 きび 油 突きこんにやく じゃがいも 砂糖 でんぷん ごま	人参 玉ねぎ さやいんげん キャベツ 小松菜	丸ごと一匹食べる小魚はカルシウムが豊富にとれます。	546 kcal 23.0 g 2.0 g
27月	ご飯		梅味チキンカツ おかがあえ みそしる	牛乳 鶏肉 豆腐 白みそ 赤みそ 乾燥わかめ	精白米 薄力粉 パン粉 じゃがいも	梅肉 しそ葉 大根 人参 小松菜 長ねぎ	鶏むね肉に練り梅で味をつけ、パン粉をつけて揚げます。	566 kcal 25.1 g 1.9 g
28火	スパイシーピラフ		お豆のチャウダー 元気サラダ	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 えんどう豆 鯉節 昆布	精白米 油 じゃがいも 米粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ グリンピース セロリ 人参 しめじ パセリ キャベツ きゅうり コーン	「サラダで元気」というお話からうまれたサラダです。	491 kcal 18.4 g 2.0 g
29水	スパゲティナポリタン		マッシュルームサラダ まっちゃんケーキ	牛乳 豚肉 えび いか 卵 豆乳	スパゲッティ 油 砂糖 じゃがいも 薄力粉 上新粉 甘納豆(あずき)	にんにく 人参 玉ねぎ パセリ マッシュルーム トマト きゅうり	まっちゃん甘納豆をいれたケーキを作ります。	611 kcal 21.8 g 1.7 g
30木	スタミナ丼		わかめスープ 果物(メロン)	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 乾燥わかめ	精白米 でんぷん ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ 竹の子 人参 ピーマン 小松菜 メロン	旬のメロンが登場です。	531 kcal 22.3 g 2.5 g
31金	わかめごはん		豆あじ唐揚げ きゃべつと小松菜の あえもの さつま汁	牛乳 豆あじ 鯉節 豚肉 赤みそ 白みそ 豆腐	精白米 でんぷん 油 さつまいも こんにやく	キャベツ もやし 人参 小松菜 ごぼう 大根 長ねぎ	豆あじは頭からしっぽまで丸ごと食べられます。	510 kcal 20.1 g 2.2 g

※学校行事や給食の食材の都合で変更することがあります。

