

めあて  
あとかたづ  
後片付けをきちんとしよう。  
きそくただ せいかつ  
規則正しい生活をしよう。

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
		たんすいかぶつ	しつ	たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン		
1日(木)	ごはん	こめ						
	おやこに	じゃがいも くるまふ さとう		とりにく たまご		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ	
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう	
	ふうみづけ						きゅうり しょうが	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
2日(金)	ごはん	こめ						
	うちまめのみそしる	じゃがいも		うちまめ なまあげ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	
	さけチーズフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	さけ	チーズ			
	くきわかめのきんぴら	つきこんにゃく さとう	あぶら こまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
5(月)	子どもの日							
6(火)	振替休日							
7日(水)	むぎごはん	こめ おおむぎ						
	チキンカレー	じゃがいも こめこ	あぶら	とりにく		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース	
	ごまいりわかめサラダ		あぶら ごま		わかめ		ホールコーン キャベツ きゅうり	
	こくさんオレンジ						こくさんオレンジ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
8日(木)	ごはん	こめ						
	こまつなのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	
	いわしのかばやき	でんぷん さとう	あぶら	まいわし				
	ごまいりくきわかめと もやしサラダ		ごま あぶら		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
9日(金)	ごはん	こめ						
	ふりかけ(のり)	さとう でんぷん			あまのり ほしのり			
	はるさめスープ	はるさめ		ぶたにく		にんじん こまつな	もやし きくらげ メンマ	
	チーズオムレツ	さとう でんぷん	あぶら	たまご	チーズ			
	カラフルビーンズ	さとう でんぷん こんにゃく	あぶら こまあぶら	だいず みそ		あおピーマン にんじん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
12日(月)	わかめごはん	こめ			わかめ			
	やさしいじる	じゃがいも		なまあげ みそ		にんじん こまつな	かぶ ごぼう	
	だいずコロッケ	パンこ でんぷん さとう こむぎこ	あぶら	だいず ぶたにく		にんじん	たまねぎ	
	キャベツサラダ		たまごぬきマヨ ネーズ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり ホールコーン	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
13日(火)	ゆでちゅうかめん	ゆでちゅうかめん (こむぎこ)						
	マーボースープ	さとう でんぷん	あぶら こまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	
	ごまいりはるさめサラダ	はるさめ さとう	あぶら こまあぶら ごま			にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	
	れいとうみかん						みかん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
14日(水)	ごはん	こめ						
	けんちんじる	じゃがいも つきこんにゃく	あぶら	とうふ		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう	
	あじフライ	パンこ こむぎこ	あぶら	まあじ				
	ごますあえ	さとう	ねりこま すりこま			こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
		たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
15 日 (木)	ごはん	こめ						
	はるやさいのにももの	じゃがいも さとう こんにゃく		ぶたにく ちくわ がんもどき	こんぶ	にんじん	たけのこ	
	えびのからあげ	でんぷん	あぶら		あまえび			
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
16 日 (金)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					
	あさりとアスパラの クリームソース	じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	とりにく ショルダーベーコン あさり	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	ぶなしめじ たまねぎ	
	あまなつサラダ		あぶら				キャベツ あまなつ	
	りんごジュース						りんご	
19 日 (月)	ごはん	こめ						
	わかめのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ	わかめ		たけのこ ねぎ	
	しろみさかなのなんばんづけ	でんぷん さとう	あぶら こまあぶら	たら			しょうが ねぎ	
	えのきいりひたし ぎゅうにゅう	さとう				こまつな	もやし えのきたけ	
20 日 (火)	コシヒカリごはん	こめ						
	ちゅうかふうたまごスープ	でんぷん	こまあぶら	たまご		にんじん チンゲンサイ	クリームコーン ホールコーン	
	えびシューマイ	でんぷん こむぎこ パンこ さとう		えび たら			たまねぎ	
	あつあげのホイコーロー	さとう でんぷん	あぶら こまあぶら	なまあげ ぶたにく みそ		にんじん あおピーマン	しいたけ たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
21 日 (水)	ごはん	こめ						
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう たけのこ	
	さばのみそに	さとう		さば みそ			しょうが	
	きりほしたいこんいために ぎゅうにゅう	さとう つきこんにゃく	あぶら	あぶらあげ		にんじん さやいんげん	きりほしたいこん しいたけ	
22 日 (木)	ごはん	こめ						
	じゃがいものごまみそしる	じゃがいも	すりごま	なまあげ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	
	たれかつ	パンこ こむぎこ さとう	あぶら	ぶたにく				
	かぶづけ ぎゅうにゅう					かぶは	かぶ きゅうり	
23 日 (金)	チーズパン	こむぎこ さとう	ショートニング		だっしふんにゅう チーズ			
	ワンタンスープ	ワンタン (こむぎこ)		ぶたにく なんと		にんじん なら	もやし ねぎ メンマ	
	さかなとだいすの チリソースに	でんぷん さとう	あぶら こまあぶら	だら だいす		あおピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	
	こくさんオレンジ ぎゅうにゅう						こくさんオレンジ	
26 日 (月)	ゆかりごはん	こめ				しそ		
	たまごともすくのスープ	でんぷん		たまご とうふ	おきなわもすく	こまつな	たまねぎ	
	ぶたにくとだいすのあげに	でんぷん じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	ぶたにく だいす		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
27 日 (火)	ごはん	こめ						
	あさりととうふのスープ			あさり とうふ		ほうれんそう	ねぎ もやし	
	とりにくのレモンソース	でんぷん さとう	あぶら	とりにく			レモン	
	コーンいりひたし ぎゅうにゅう					こまつな	キャベツ ホールコーン	
28 日 (水)	青空遠足							全校給食なし
29 日 (木)	ごはん	こめ						
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ グリーンピース	
	ごまいりひじきのつくだに	さとう	ごま	ツナ	ひじき			
	アーモンドキャベツ ぎゅうにゅう		アーモンド				キャベツ ホールコーン	
29 日 (金)	青空遠足予備日							全校給食なし

食材料の流通状況・感染症発生等により急な献立変更をすることがあります。ご了承ください。