



★こんげつのきゅうしょくもくひょう★

はいぜん し か た おほ
配膳の仕方を覚えよう

日	曜日	こんだて			ざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	行事 ／ 献立紹介
		しゅしょく	おかず	牛乳	あかのなかま ちやにくになる	きのなかま ねつやちからの みなもとなる	みどりのなかま からだのちょうしを とどのえる		
1	木	コーンピラフ	とりにくのバーベキューソース ようふうポテトサラダ ペイザンヌスープ	○	とりにく こなチーズ ベーコン	こめ むぎ パター あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし グリンピース しょうが りんご レモン セロリ キャベツ	587 23.7	☆旬の食材 とうもろこし
2	金	ちゅうかまぜごはん	だいずとじゃこのあげに ちゅうかサラダ ちゅうかふうたまごスープ	○	エビ ぶたにく だいず ちりめんじゃこ あぶらあげ とりにく たまご	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま かたくりこ あぶら はるさめ	しいたけ にんじん たけのこ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	607 24.1	端午の節句 献立
3	土	 憲法記念日							
4	日	みどりの日 							
5	月	 こどもの日 こどもの日							
6	火	振替休業日							
7	水	あげパン	じゃがいものハニーサラダ にくだんごとはくさいのスープ くだもの：オレンジ	○	きなこと ハム ぶたにく とりにく たまご	コッペパン あぶら さとう じゃがいも はちみつ パンこ かたくりこ ごまあぶら	にんじん キャベツ きゅうり しょうが しいたけ たまねぎ たけのこ はくさい こまつな オレンジ	650 23.9	☆旬の食材 きよみオレン ジ
8	木	メキシカンライス	レバーとまめのマリアナソース ツナサラダ はくさいスープ	○	とりにく とりレバー だいず ツナ ワカメ	こめ むぎ パター あぶら かたくりこ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし グリンピース キャベツ きゅうり しいたけ はくさい えのき	571 25.2	注目の食材 ツナ
9	金	こぎつねごはん	サバのみそに えのきいりおひたし あんかけじる	○	とりにく あぶらあげ サバ みそ かつおぶし とうふ	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも こんにやく かたくりこ	にんじん グリンピース ねぎ しょうが キャベツ こまつな えのき もやし だいこん	580 28.6	☆旬の食材 サバ
12	月	ごはん	サワラのしょうがやき きんぴらだいず いなかじる くだもの：みしょうかん	○	さわら だいず ワカメ かつおぶし あぶらあげ みそ とうふ	こめ むぎ かたくりこ ごま ごまあぶら さとう こんにやく じゃがいも	しょうが ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん えのき みしょかん	587 33.8	☆旬の食材 サワラ
13	火	チャーハン	きびなごのからあげ チンゲンサイととうふのスープ オレンジゼリー	○	たまご やきぶた とうふ きびなご ベーコン ぶたにく かんてん	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう	ねぎ たけのこ しいたけ しょうが たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ オレンジジュース	571 24.4	☆旬の食材 きびなご
14	水	パン	ミートローフ きゃべつとコーンのソテー ポークシチュー	○	ぶたにく とりにく たまご なまクリーム	パンこ さとう あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんじん たまねぎ トマト とうもろこし パセリ キャベツ にんにく マッシュルーム グリンピース	590 26.3	☆旬の食材 キャベツ
15	木	ごはん	にくどうふ わかめのみそじる	○	かつおぶし とりにく ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ ワカメ	こめ むぎ あぶら こんにやく さとう	たまねぎ にんじん しめじ えのき ねぎ だいこん こまつな	571 25.6	注目の食材 とうふ
16	金	スパゲティミートソース	グリーンサラダ おからクッキー	○	ぶたにく だいず みそ こなチーズ おから たまご ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ さとう チョコレート	にんにく しいたけ にんじん たまねぎ セロリ ピーマン マッシュルーム トマト グリンピース キャベツ きゅうり こまつな	618 22.4	注目の食材 おから
19	月	ごはん	かつおのごまソースかけ おひたし とんじる くだもの：みしょうかん	○	かつお かつおぶし ぶたにく みそ とうふ	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごま さとう こんにやく じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな みしょかん	571 29.2	☆旬の食材 かつお
20	火	キャロットライスの ホワイトソース	じゃこサラダ デザート：クラッシュかんてん	○	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム エビ ちりめんじゃこ かんてん	こめ むぎ パター あぶら こむぎこ さとう ごま	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり レモン みかんかん パインかん	616 22.8	☆旬の食材 にんじん
21	水	フレンチトースト	トマトシチュー ごまだれサラダ	○	たまご ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ひよこまめ こなチーズ	しょくパン パター さとう あぶら じゃがいも ごま こむぎこ ごまあぶら	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	577 24.0	注目の食材 トマト
22	木	マーボーどん	6年生こころのげきじょう はるさめサラダ ねぎとわかめのスープ	○	ぶたにく とりにく とうふ みそ ワカメ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ はるさめ ごま さとう	にんにく しょうが ねぎ しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり こまつな	601 24.0	☆旬の食材 グリンピース
23	金	ごはん	コロッケ はくさいのあまずあえ とうふとえのきのみそじる	○	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ パセリ はくさい こまつな えのき ねぎ	676 23.8	☆旬の食材 じゃがいも
26	月	ごはん	あつやきたまご しらすあえ けんちんじる	○	とりにく とうふ たまご しらす かつおぶし あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも こんにやく	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ さやいんげん もやし こまつな ごぼう だいこん しめじ	570 26.7	☆旬の食材 しらす
27	火	わかめごはん	イカのかりんとあげ こんにやくのピリリに むらくもじる	○	わかめ ちりめんじゃこ イカ だいず たまご とうふ	こめ むぎ ごま あぶら かたくりこ ごまあぶら こんにやく じゃがいも さとう	しょうが ごぼう さやいんげん たまねぎ こまつな	601 29.2	☆旬の食材 わかめ
28	水	フィッシュバーガー	はるやさいのクリームに フルーツポンチ	○	メルルーサ とりにく なまクリーム かんてん しろいんげんまめ とうにゅう ぎゅうにゅう	こむぎこ パンこ あぶら じゃがい も パター さとう	たまねぎ にんじん たけのこ かぶ キャベツ アスパラガス もも みかんかん パインかん	587 32.5	☆旬の食材 アスパラガス
29	木	ひじきとあぶらあげ のごはん	サケのなんぶやき きりぼしだいこんのごまあえ しんたまねぎのみそじる	○	ぶたにく あぶらあげ ひじき サケ みそ	こめ むぎ あぶら ごま さとう じゃがいも	さやいんげん しょうが きりぼしだいこん こまつな キャベツ にんじん たまねぎ	582 26.7	☆旬の食材 たまねぎ
30	金	カツカレーライス	わかめサラダ デザート：あじさいかんてん	○	とりにく ぶたにく ワカメ かんてん	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ はちみつ パンこ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく セロリ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり もやし ぶどうジュース アセロラジュース	624 22.3	運動会応援 献立 
31	土	運動会							
2	月	6/2 振替休業日							

ランチョンマットとハンカチを毎日、持ってきてましょう！

感染症予防、衛生面への配慮・管理を考慮して提供させていただきます。
献立は、食材料購入の都合により変更することがあります。ご了承ください。

