



日・曜日	献立名		主な材料名			栄養価 エネルギー-kcal たんぱく質-g	
	主食	のりもの	主菜 副菜など	からだの血や肉になる赤の食品	熱や力のもとになる黄色の食品		からだの調子を整える緑の食品
1金	こどもの日献立 ごはん	MILK	つくね焼き たけのこのきんぴら 端午のすまし汁 くだもの	とりももにく、とうふ、たまご ぎゅうにゅう、かまぼこ だしこんぶ、けずりぶし	こめ、パンこ、あぶら さとう、でんぶん ごまあぶら	ながねぎ、しょうが、たけのこ にんじん、ごぼう、だいこん ながねぎ、こまつな	607kcal 24.6g
7木	五目うま煮丼	MILK	のり塩ポテト 春雨スープ	とうふ、いか、むきえび ぶたにく、あおのり けずりぶし、ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、でんぶん あぶら、れいとうポテト はるさめ、あぶら	にんじん、はくさい、ながねぎ たけのこ、ほししいたけ、にんにく しょうが、たまねぎ きくらげ、こまつな	637kcal 20.7g
8金	ミルクパン	MILK	グリーンアスパラと ポテトグラタン 野菜スープ オレンジポンチ	とりむねにく、ぎゅうにゅう ベーコン、チーズ けずりぶし	ミルクパン、じゃがいも、バター はくりきこ、あぶら	たまねぎ、グリーンアスパラ キャベツ、にんじん、コーン フルーツミックス、みかんジュース	644kcal 22.8g
11月	ごはん 手作りふりかけ	MILK	さばのみそ煮 野菜と油揚げの煮びたし 湯葉入りすまし汁	ちりめんじゃこ、けずりぶし、みそ カットわかめ、あおのり、さば あぶらあげ、ゆば、ぎゅうにゅう だしこんぶ	こめ、さとう	しょうが、キャベツ、もやし にんじん、ほうれんそう ばんのうねぎ	665kcal 26.9g
12火	ピビンバ	MILK	ポップビーンズ ワンタンスープ	ぶたにく、だいず、あおのり けずりぶし、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごまあぶら あぶら、ワンタンのかわ でんぶん	にんにく、しょうが きりぼしだいこん、にんじん こまつな、ながねぎ ほししいたけ、もやし	623kcal 22.9g
13水	麦ごはん	MILK	ししゃもの辛味焼き 新じゃがの煮もの きりかめの炒め物 くだもの	ししゃも、さつまあげ くきわかめ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも さとう、あぶら	にんにく、しょうが ばんのうねぎ、たまねぎ にんじん、ごぼう	605kcal 20.9g
14木	八王子ラーメン	MILK	うすら卵のからめ煮 ポテトの包み揚げ くだもの	ぶたにく、けずりぶし、にほし うすらのたまご、ぶたひきにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん、じゃがいも ごまあぶら、あぶら ぎょうざのかわ、ごまあぶら	たけのこ、にんにく、しょうが コーン、きくらげ、もやし こまつな、たまねぎ	629kcal 23.2g
15金	グリーンピースごはん	MILK	たこやきふうがんも 野菜の彩り和え 貝汁	がんもどき(※1参照) あおのり、ちりめんじゃこ だいず、ぶたにく、とうふ かつおぶしこ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ごまあぶら じゃがいも、あぶら、さとう こんにゃく	グリーンピース、こまつな にんじん、もやし、しめじ だいこん、ながねぎ	615kcal 26g
18月	海外友好交流都市・台湾 高雄市 ルーローハン	MILK	タンファータン フルーツヨーグルト	ぶたにく、とりにく、たまご ヨーグルト、けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ、さとう、みりん でんぶん、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、たけのこ ほししいたけ、ちんげんさい にんじん、こまつな フルーツミックスかん	633kcal 25.1g
19火	ドライカレー	MILK	野菜とジャコのサラダ くだもの(メロン)	ぶたひきにく、ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ、はくりきこ、バター あぶら、ごまあぶら さとう	しいたけ、たまねぎ、にんじん グリーンピース、きゅうり もやし、コーン、メロン	633kcal 21.9g
20水	ごはん	MILK	マーボー豆腐 たまごとわかめのスープ だし塩の浅漬け	とうふ、ぶたひきにく たまご、とりむねにく なまわかめ、けずりぶし ぎゅうにゅう、あかみそ	こめ、さとう、あぶら でんぶん、ごまあぶら	ながねぎ、にんじん、にら しょうが、にんにく、たまねぎ きゅうり、キャベツ	606kcal 24.6g
21木	はち大根 おろしスパゲティ	MILK	じゃがいもと豆のポタージュ わかめコーンサラダ りんごジュース	ツナ、きざみのり、ベーコン しろいんげんまめ、ぎゅうにゅう なまクリーム、カットわかめ	スパゲティ、じゃがいも、さとう バター、ごまあぶら、あぶら	だいこん、だいこんのは えのきたけ、たまねぎ、キャベツ もやし、にんじん、りんごジュース	654kcal 21.4g
22金	味噌カツ丼	MILK	きのこスープ スタミナきゅうり	とりももにく、たまご、あかみそ とりひきにく、けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ、はくりきこ、パンこ あぶら、さとう、ごまあぶら	キャベツ、にんじん、ながねぎ しいたけ、しめじ、えのきたけ きゅうり、にんにく	656kcal 24.8g
～ う ん ど う か い ～							
26火	100年フード・北海道(帯広市) 豚丼	MILK	香りキャベツ 貝だくさんみそ汁	ぶたにく、みそ、にほし ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぶん じゃがいも、あぶら	キャベツ、ごぼう、にんじん だいこん、たまねぎ こまつな、ながねぎ	636kcal 22.1g
27水	セサミトースト	MILK	有機スズキーニの ビーンズシチュー カリカリじゃこサラダ	ベーコン、とりももにく チーズ、ちりめんじゃこ きんときまめ、ぎゅうにゅう	しょくパン、さとう、ごま じゃがいも、はくりきこ、バター ごまあぶら、あぶら	たまねぎ、にんじん、にんにく マッシュルーム、スズキーニ トマト、コーン、キャベツ	633kcal 23.2g
28木	ごはん	MILK	かつおの竜田揚げ じゃこと野菜のにんにく風味 かきたま汁	かつお、ちりめんじゃこ とりむねにく、たまご けずりぶし、ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、あぶら さとう、ごまあぶら	しょうが、にんじん、キャベツ もやし、にんにく たまねぎ、こまつな	604kcal 31.7g
29金	ゆかりごはん	MILK	竹輪のマヨネーズ焼き 小松菜汁、ゆでそらまめ くだもの	ちくわ、かつおぶしこ、あおのり とりむねにく、とうふ、あぶらあげ けずりぶし、ぎゅうにゅう	こめ、マヨネーズ でんぶん	ゆかり、にんじん、たまねぎ えのきたけ、こまつな そらまめ	609kcal 24.1g

旬の食材

アスパラガス

アスパラガスの旬は、4月から6月です。地中から伸びる若い芽を収穫します。アスパラガスには、グリーンアスパラガス、ホワイトアスパラガス、紫アスパラガスなどがあります。ホワイトアスパラガスは土をかぶせて光を当てずに育てたもので、緑色のグリーンアスパラガスは太陽の光をあびて育ったものです。アスパラガスには、名前の由来でもある「アスパラギン酸」という栄養がたくさん含まれていて、疲れをとる働きがあります！



カツオ



かつおは、さばのなかまです。大きくなると、体調1m、重さは18kgほどになります。春は日本の近くの海を北に向かって泳ぎます。江戸時代、その年に初めてとれる食べ物を食べると長生きすると言われていたことから、「初鯨」は大人気！俳句にも詠まれました。5月は、目では新緑、耳ではホトトギスの鳴き声、初鯨も食べたいな...という意味の俳句です。



山まホトトギス
初は鯨が
おき

※1 「たこやきふうがんも」に使用する『京風がんも』には原材料にやまと芋が入っています。心配な方は、担任または栄養士までお知らせください。

●献立は材料の仕入れ状況により、変更することがあります。
●くだものは掲載していませんが、旬のものを提供予定です。