

日曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g
	主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
2月	ごはん	ぎゅうにゅう	スタミナやきにく アーモンドあえ たけのこのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ わかめ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ アーモンド じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ ピーマン ほうれんそう キャベツ たけのこ ながねぎ	658	28.9
6金	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンエッグカレー ひじきとだいずとナッツのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご ひじき あおだいず ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも アーモンド	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご キャベツ ブルーベリー	791	27.3
9月	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのやくみソースかけ もやしいため ごじる	ぎゅうにゅう さば さつまあげ みそ だいず	こめ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも	ながねぎ しょうが もやし ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ にら	650	28.9
10火	ゆでうどん	ぎゅうにゅう	わふうじる まめてんぷら しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいず ひじき なた しおふきこんぶ	うどん あぶら	にんじん えのきたけ なめこ はくさい たまねぎ きゅうり キャベツ	643	24.6
11水	まるパン	ぎゅうにゅう	セルフのフィッシュバーガー ローストポテト トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう たら いとかまぼこ わかめ たまご	こむぎこパン あぶら パンこ じゃがいも オリーブあぶら かたくりこ	にんにく たまねぎ しめじ トマト	597	26.2
12木	ごはん	ぎゅうにゅう	さひふりかけ あつやきたまご うどのマヨネーズあえ わかたけじる	さけ ぎゅうにゅう たまご わかめ とうふ	こめ さとう あぶら かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	うど にんじん キャベツ とうもろこし たけのこ えのきたけ	611	21.8
13金	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのカレーマリネ アーモンドサラダ もずくスープ	ぎゅうにゅう あじ とうふ もずく	こめ オリーブあぶら さとう アーモンド あぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ながねぎ	598	25.8
16月	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 あつあげのひきにく あんかけ(4年~2コ) あまずあえ いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とうふ みそ だいず いわし	こめ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ キャベツ もやし みかん にんじん だいこん ごぼう つきこんにやく ながねぎ しょうが	617	24.3
17火	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃものカレー マヨやき(4年~2ひき) コーンおひたし じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう こもちししゃも あおのり たまご とうふ みそ あぶらあげ だいず	こめ こむぎこ かたくりこ さとう あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん きゅうり とうもろこし ほうれんそう たまねぎ ながねぎ	602	22.1
18水	こめこパン	ぎゅうにゅう	メープル&マーガリン トマトグラタン ほうれんそうのツナソテー かぼちゃとおまめのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう とうにゅう ツナ ベーコン しろいんげんまめ ミックスビーンズ	こめこパン マーガリン メープルシロップ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう キャベツ トマト かぼちゃ パセリ	713	25.6
19木	カレーごはん	ぎゅうにゅう	【あじめぐり ~おきなわ~】 セルフのタコライス こぶくろノンエッグマヨネーズ ひきにくのケチャップいため フレンチサラダ やさしいコンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく しろいんげんまめ	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん さやいんげん パセリ	639	23.4
20金	ごはん	ぎゅうにゅう	とんかつのあまだれかけ ひじきのいために おおだまこだまスープ	ぎゅうにゅう ひじき だいず ぶたにく さつまあげ こうやどうふ	こめ あぶら さとう らたまご じゃがいも	にんじん さやいんげん つきこんにやく たまねぎ ながねぎ	704	26.6
23月	<div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: small;"> うんどうかい だいきゅう きゅうしよく </div> <h2 style="text-align: center;">運動会の代休で給食はありません</h2>							
24火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ビーンズミートソース アスパラとコーンのサラダ いちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ソフトめん あぶら ハヤシルウ じゃがいも さとう ゼリー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ えだまめ トマト りんご アスパラガス とうもろこし いちご	786	31.4
25水	ごはん	ぎゅうにゅう	さわらのうめみそやき かかマヨあえ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう さわら みそ はながつお とうふ わかめ だいず	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	うめ にんじん もやし ほうれん そう たまねぎ ながねぎ	603	26.8
26木	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにくとこごきかなと さつまいものあげに くきわかめのきんぴら ぐだくさんスープ	ぎゅうにゅう とりにく かたくちいわし くきわかめ さつまあげ とうふ みそ	こめ かたくりこ こめこ さつまいも あぶら さとう	さやいんげん にんじん ごぼう つきこんにやく キャベツ メンマ もやし ながねぎ にんにく	661	23.6
27金	ごはん	ぎゅうにゅう	ごもくたまごやき ゆかりこんぶあえ とんじる	ぎゅうにゅう たまご しおふきこんぶ ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ さとう あぶら	にんじん ながねぎ キャベツ もやし だいこん ごぼう つきこんにやく ゆかり	575	23.8
30月	ごはん	ぎゅうにゅう	にくだんご(4年~2コ) ほうれんそうのナムル マーボーあつあげ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ	こめ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	たまねぎ しょうが にんにく もやし にんじん ほうれんそう たけのこ ながねぎ	620	25.5
31火	ごはん	ぎゅうにゅう	キャベツメンチカツ たくあんあえ いとかまぼこのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく はながつお とうふ いとかまぼこ	こめ パンこ かたくりこ さとう こむぎこ あぶら じゃがいも	たまねぎ こまつな キャベツ たくあん にんじん ながねぎ	631	20.5

一食平均エネルギー：650 Kcal

たんぱく質：25.4 g

脂質：19.2 g

食塩：2.2 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

しよいく ひ
 食育の日 ~日本一周 味めぐり~
がっ おきなわけん
 5月は・・・沖縄県

タコライスとは・・・タコの入ったごはん!?

・・・ではありません! タコライスとは、メキシコのタコス(タコスミート)をご飯にのせて食べる沖縄料理です。今回は、セルフで「ひき肉のケチャップ炒め」と、「カラフルサラダ」をカレーご飯にのせ、仕上げにマヨネーズをかけていただきます!

タコライスで、気分はまるで沖縄!!!!?