



日にち	おはしの日	ぎゅうにゅう	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ(g)
			ごはん パン めん	おかず デザート	おもにからだをつくるものになる	からだのちようしをととのえるものになる	おもにエネルギーのもとになる		しつ(g)
1 (水)			チキンカレーライス	ツナサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし グリンピース	こめ むぎ じゃがいも あぶら マカロニ アセロラゼリー	642	20.3 19.4 2.2
2 (木)			じゃこちらしずし	ほっけのいちやぼし わかたけじる かしわもち	ぎゅうにゅう とり ほっけ とうふ ちりめん わかめ	かんびよう にんじん えだまめ れんこん たけのこ えのきたけ こまつな	こめ さとう かしわもち	613	30.7 16.7 2.6
7 (火)			たかなチャーハン	しゅうまい たんたんはるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい みそ	たかな にんじん ねぎ もやし チンゲンサイ	こめ むぎ ごまあぶら ごま はるさめ あぶら	624	22.9 24.1 2.6
8 (水)			すきやきどん	ぐだくさんみそしる れいとうみかん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	たまねぎ にんじん こまつな だいこん たけのこ しいたけ えのきたけ ねぎ しらたき みかん	こめ さとう	661	30.9 21.8 2.1
9 (木)			ごはん	デミグラスソースハンバーグ ポテトとアスパラのソテー ひよこまめのスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン ひよこまめ	たまねぎ しめじ アスパラガス とうもろこし にんにく にんじん キャベツ こまつな	こめ むぎ あぶら じゃがいも	632	22.4 21.1 2.1
10 (金)			シナモントースト	じゃがいもとぶたにくのトマトに キャベツのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー	たまねぎ にんじん トマトかん マッシュルーム キャベツ ブロッコリー とうもろこし	パン マーガリン さとう じゃがいも あぶら	614	20.8 27.5 2.2
13 (月)			防災ごはん わかめごはん	あつあげのからみそいため ナムル ワントンスープ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ ぶたにく なたく わかめ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ こまつな もやし にんじん たけのこ チンゲンサイ	こめ ごま でんぶん あぶら ごまあぶら ワントンのかわ	646	23.4 25.1 2.5
14 (火)			グリーンピースごはん	にくじゃが だいこんとあぶらあげのみそしる フルーツあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ	グリーンピース たまねぎ ねぎ にんじん しらたき いんげん だいこん こまつな みかんかん パインかん おうとうかん	こめ ごま じゃがいも さとう	648	23.7 15.3 2.8
15 (水)			ごはん	かつおとやさいのあまずいため おぼろけんちんじる	ぎゅうにゅう かつお とりにく とうふ	しょうが にんじん たまねぎ れんこん エリンギ パプリカ ピーマン ねぎ ごぼう こんにやく こまつな	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	606	25.9 21.7 1.6
16 (木)			にくみそどん	いそかあえ しんじゃがいもとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう だいく ぶたにく かまぼこ のり わかめ とうふ みそ	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ ピーマン ほうれんそう もやし さやえんどう	こめ あぶら さとう じゃがいも	613	29.0 18.9 2.8
17 (金)			やきうどん	にくだんごとやさいのスープ レモンマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく ミートボール かつおぶし	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン しめじ もやし こまつな ねぎ しいたけ	うどん あぶら ごまあぶら レモンマフィン	588	20.6 28.4 2.2
20 (月)			ココアあげパン	やきビーフン とりだんごのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク ぶたにく ミートボール とうふ	にんにく しょうが しいたけ キャベツ たまねぎ にんじん にら もやし こまつな ねぎ	パン さとう あぶら ごまあぶら はるさめ	662	24.0 26.0 2.2
21 (火)			ぶたにくにとにらの あんかけごはん	ちゅうかサラダ わかめととうふのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ もやし にら きゅうり キャベツ こまつな	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	607	25.3 21.8 2.7
22 (水)			ミートソース スパゲティ	ポトフ フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいく	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム かぶ キャベツ しめじ いんげん みかんかん おうとうかん りんごかん	スパゲティ ゼリー	644	29.9 19.3 1.9
23 (木)			ごはん	たらのみりんマスタードソース こまつなごまあえ とんじる	ぎゅうにゅう タラ とうふ ぶたにく みそ	もやし こまつな にんじん だいこん こんにやく ごぼう ねぎ	こめ むぎ でんぶん さとう ごま じゃがいも	615	28.0 19.5 1.8
24 (金)			きのこピラフ	タンドリーチキン こめこシチュー かわちばんかん	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく ヨーグルト なまクリーム とうにゅう	たまねぎ しめじ にんじん マッシュルーム かわちばんかん しょうが はくさい たまねぎ こまつな にんにく	こめ むぎ こめこ パター	623	24.9 22.1 2.4
27 (月)			ごはん	さばのごまみそだれ もやしののりあえ きのこけんちんじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ とうふ ヨーグルト	こまつな にんじん もやし だいこん しめじ えのきたけ こんにやく ねぎ	こめ むぎ さとう さといも ごまあぶら	600	28.4 20.7 2.0
28 (火)			きりぼしだいこんの ビビンバ	はるまき ちげスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき とうふ	ねぎ きりぼしだいこん にんにく しょうが にんじん もやし こまつな にら キムチ しめじ	こめ ごま ごまあぶら あぶら	655	22.1 26.8 2.3
29 (水)			ナポリタン	こんさいのスープ キャロットむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー とうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン かぶ れんこん ブロッコリー キャベツ	スパゲティ あぶら さとう ホットケーキミックス	641	25.2 22.1 2.1
30 (木)			おはなしきゅうしょく こぎつねごはん	あじフライ きぬさやととうふのみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく アジ とうふ わかめ みそ	にんじん しらたき ねぎ さやえんどう えのきたけ	こめ むぎ さとう ごま あぶら	635	27.3 24.3 2.5
31 (金)			コッペパン (いちごジャム)	ポークシチュー かいそうサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー マッシュルーム もやし とうもろこし	パン いちごジャム あぶら さとう ごま レモンゼリー	667	21.0 21.3 2.6

*おはしの日(2日、9日、13日、14日、15日、17日、23日、27日、30日) 忘れずに!
*おはしの日以外でも、ご家庭の判断でおはしを持たせていただいて結構です。 *ランチョンマットは毎日持参をお願いします。
*食材発注の都合上、献立を変更することもありますのでご了承ください。

☆☆ 今月の行事食 ☆☆
5月13日(月) 防災ごはん……………流山市の防災備蓄食料として配布されたアルファ米で、わかめごはんを作ります。
5月30日(木) おはなし給食……………「こぎつねごはん」に入っている食材をテーマに絵本の読み聞かせがあります。

今月の 平均栄養価	630	25.0 22.0 2.2
学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.0