

日曜	しゅしょくのみもの	りょうりめい	つけるものかけるもの	あかのしょくひん からだをつくるもとになる	きいろのしょくひん ねつやちからのもとになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	びこう
1木	ドライカレー ぎゅうにゅう	あおりのポップピーンズ (あげだいたす) (あげ) キャベツのサラダ (ドライカレーのぐ)	かんきつドレッシング	ぎゅうにゅう・だいたす・あお のり・ぶたにく・こんぶ	こめ・でんぶん・あぶら・こむ ぎこ・バター・みずあめ・さと う	キャベツ・にんじん・とうもろこ し・きゅうり・しょうが・にんに く・セロリ・たまねぎ・りん ご・みかん・あかピーマン・う め・ゆず	1日(木) ・ドライカレー ドライカレーのぐを、ごはんにつけて たべてください。
2金	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげのきのこあんかけ (あげ) ぶたバラだいいん たぬきじる	ならけんの きょうどりょうり	ぎゅうにゅう・なまあげ・ぶ たにく・とうふ・みそ	こめ・でんぶん・あぶら・さと う・こんにゃく・こまあぶら	しいたけ・しめじ・えのきたけ・ だいいん・にんじん・さやいんげ ん・しょうが・はくさい・ながね ぎ	5日(月) ・しょうゆラーメン ちゅうかめんを、しょうゆラーメン のスープにつけてたべてください。
5月	しょうゆラーメン ぎゅうにゅう	だいがくいも (あげ) あおなのいためもの (しょうゆラーメンのスープ)		ぎゅうにゅう・とりにく・ぶ たにく	むしちゅうかめん・さつまい も・あぶら・さとう・いりこ ま・みずあめ・でんぶん・こま あぶら	こまつな・にんじん・キャベツ・ えのきたけ・とうもろこし・にん にく・しょうが・もやし・ながね ぎ	
6火	ごはん ぎゅうにゅう	さけのちゃんちゃんやき ぐるに むらくもじる	こうちけんの きょうどりょうり	ぎゅうにゅう・さけ・みそ・ とりにく・なまあげ・とう ふ・たまご	こめ・さとう・バター・でんぶ ん・あぶら・さといも・こんに ゃく	キャベツ・たまねぎ・ピーマン・ にんじん・とうもろこし・だいい ん・さやいんげん・しいたけ・こ まつな	
7水	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのしおやき さつまいもとりにくのにももの きのこみそじる		ぎゅうにゅう・さんま・とり にく・なまあげ・みそ	こめ・あぶら・さつまいも・さ とう・でんぶん・こまあぶら	しょうが・にんじん・しいたけ・ さやいんげん・だいいん・しめ じ・えのきたけ・ながねぎ	
8木	スタミナどん ぎゅうにゅう	(スタミナどんのぐ) だいいんのナムル ワントンスープ かんきつるい (みかん)	ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶたにく・こ んぶ	こめ・しらたき・あぶら・さと う・いりこま・ワントン・こま あぶら・みずあめ	にんにく・しょうが・たまねぎ・ にんじん・とうもろこし・こまつ な・とうもろこし・もやし・なが ねぎ・しいたけ・にら・みかん	8日(木) ・スタミナどん スタミナどんのぐを、ごはんにつけて たべてください。
9金	ごはん ぎゅうにゅう	いかのねぎしおだれかけ(あげ) さといもとなまあげのにももの さわにわん		ぎゅうにゅう・いか・なまあ げ・ぶたにく	こめ・でんぶん・あぶら・こま あぶら・さといも・こんにゃ く・さとう	ながねぎ・にんじん・さやいんげ ん・だいいん・こまつな・しい たけ・ごぼう・たけのこ	あきしまさんの やさいをしょうします！
13火	ごはん ぎゅうにゅう	ごもくたまごやき ごまびたし もやしのみそじる		ぎゅうにゅう・とりにく・ひ じき・たまご・あぶらあげ・ みそ	こめ・あぶら・さとう・すりこ ま	にんじん・しいたけ・ながねぎ・ こまつな・はくさい・もやし・た まねぎ	あきしましないでしゅうかくされ た、こまつな・かぶをつかいます。 のうかのかたがたが、たいせつにそ だててくれたやさいです。よくあじ わっていただきます。 (かせ ん・ふとじになっています。)
14水	パンプキンパン ぎゅうにゅう	さばのカレーやき クリームポテト ABCスープ		ぎゅうにゅう・さば・ベー コン・なまクリーム・チーズ・ とりにく	パンプキンパン・あぶら・じゃ がいも・バター・マカロニ	にんにく・パセリ・たまねぎ・に んじん・キャベツ	
15木	なめし ぎゅうにゅう	とりにくのてりやき スパイシーひじき とんじる		ぎゅうにゅう・とりにく・ひ じき・ぶたにく・だいたす・と うふ・みそ	こめ・さとう・でんぶん・あぶ ら・こんにゃく・こまあぶら・ じゃがいも	ひろしまな・きょうな・だいい んのは・しょうが・にんにく・にん じん・にら・たまねぎ・ごぼう・ だいいん・ながねぎ・こまつな	
16金	しっぽくうどん ぎゅうにゅう	かきあげ (あげ) きんときまめのあまに かんきつるい (みかん)	かがわけんの きょうどりょうり	とりにく・あぶらあげ・かま ぼこ・ぎゅうにゅう・いか・ きんときまめ	うどん・こむぎこ・あぶら・さ とう	だいいん・にんじん・ながねぎ・ こまつな・しいたけ・たまねぎ・ さやいんげん・みかん	こんげつの 「しゅん」のしょくざい
20火	わかめごはん ぎゅうにゅう	わかさぎのからあげ(あげ) しちふくになます さつまいもじる		わかめ・ぎゅうにゅう・わか さぎ・あぶらあげ・とり にく・みそ	こめ・でんぶん・あぶら・しら たき・さとう・いりこま・さつ まいも	きりぼしだいいん・にんじん・こ ぼう・しいたけ・さやいんげん・ こまつな・だいいん・ながねぎ	・かぶ ・さつまいも ・にんじん ・チンゲンサイ ・さといも ・じゃがいも ・しいたけ ・しめじ ・えのきたけ ・りんご ・マッシュルーム ・さば ・さけ
21水	ごはん ぎゅうにゅう	かつおのとさすかけ (あげ) くきわかめのいために うちまめじる		ぎゅうにゅう・かつお・わか め・あぶらあげ・だいたす・ぶ たにく・みそ	こめ・でんぶん・あぶら・さと う・こんにゃく・いりこま・こ まあぶら・じゃがいも	しょうが・にんじん・だいいん・ ながねぎ	
22木	ごはん ぎゅうにゅう	チンゲンサイのオイスターいため りんご マーボーどうふ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・と うふ・みそ	こめ・あぶら・オイスターソー ス・こまあぶら・さとう・でん ぶん	にんじん・もやし・しめじ・チン ゲンサイ・こまつな・りんご・ しょうが・にんにく・ながねぎ・ たまねぎ・しいたけ・にら	
23金	スパゲティミート ソース ぎゅうにゅう	フライドポテト (あげ) フレンチサラダ (スパゲティミートソースのぐ)	てづくりドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶたにく・だ いたす・チーズ	スパゲティ・オリーブゆ・じゃ がいも・あぶら・さとう・バ ター・こむぎこ	にんじん・もやし・キャベツ・と うもろこし・たまねぎ・にんに く・しょうが・マッシュルーム・ トマト	23日(金) ・スパゲティミートソース ミートソースを、スパゲティにつけて たべてください。
26月	チキンライス ぎゅうにゅう	ホキのレモンソースかけ (あげ) さつまいもとりんごのあまに キャベツのスープ		とりにく・ぎゅうにゅう・ホ キ	こめ・さとう・あぶら・でんぶ ん・さつまいも	たまねぎ・にんじん・マッシュ ルーム・トマト・レモン・りん ご・キャベツ	せかいパスタデー
27火	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのみそやき にくじゃが はりはりじる		ぎゅうにゅう・さわら・み そ・ぶたにく・とうふ・あぶ らあげ	こめ・あぶら・さとう・いりこ ま・でんぶん・じゃがいも・し らたき	しょうが・たまねぎ・にんじん・ さやいんげん・だいいん・みず な・しめじ	25日はせかいパスタデーです。 1995年のこのひに、イタリアで せかいのパスタについてはなしあ う「パスタかいぎ」がひらかれた ことをきねんしてできました。 きゅうしょくでは、23日にスパ ゲティミートソースがとうじょう します。
28水	ビビンバ ぎゅうにゅう	(ビビンバのぐ) チャプチェ とうふスープ	かんこくの りょうり	ぎゅうにゅう・ぶたにく・と うふ・とりにく・わかめ	こめ・あぶら・さとう・こまあ ぶら・いりこま・はるさめ・オ イスターソース	にんにく・しょうが・もやし・こ まつな・にんじん・たまねぎ・ キャベツ・ピーマン・ながねぎ	
29木	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのたつたあげ (あげ) ごもくきんぴら かぶのみそじる		ぎゅうにゅう・とりにく・あ ぶらあげ・なまあげ・みそ	こめ・でんぶん・あぶら・こんに ゃく・こまあぶら・さとう・ さつまいも	しょうが・にんにく・にんじん・ ごぼう・さやいんげん・たま ねぎ・かぶ	28日(水) ・ビビンバ ビビンバのぐを、ごはんにかけてた べてください。
30金	ミルクパン ぎゅうにゅう	たまねぎのキッシュ パンネのトマトに かぼちゃのポタージュ かんきつるい (みかん)		ぎゅうにゅう・ハム・たま ご・なまクリーム・チーズ・ ベーコン・とりにく	ミルクパン・マカロニ・オリ ーブゆ・さとう・バター・こむ ぎこ・あぶら	たまねぎ・パセリ・マッシュル ーム・トマト・にんにく・かほ ちゃ・とうもろこし・みかん	
*材料等の都合により献立を変更する場合があります。 *献立に関するお問い合わせは、栄養士までお願いいたします。 *油は、米ぬか油、ひまわり油、菜種油のいずれかを使用します。 *予定以外の塩・しょうゆ・油・酒を使用することがあります。 *毎日の食材を栄養素の動きの特徴で、3つの色のグループに分けています。 バランス良く組み合わせるための参考にしてください。				今月の栄養価 (基準値)		エネルギー(kcal) 589 (650)	たんぱく質(g) 26.8 (21.1~32.5)