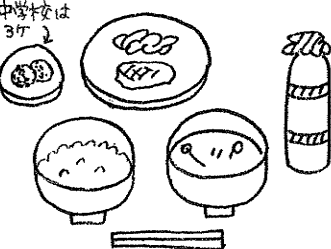
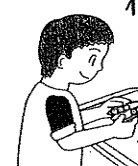

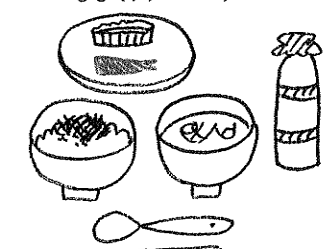
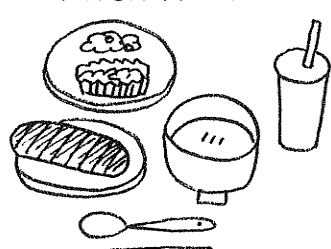


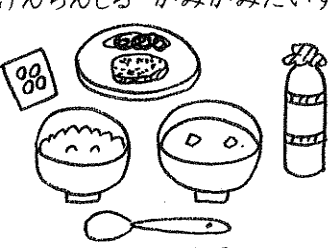
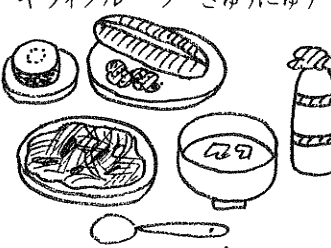



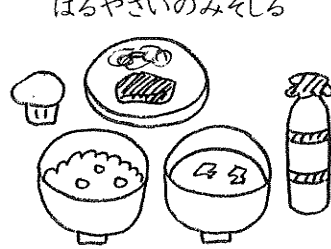


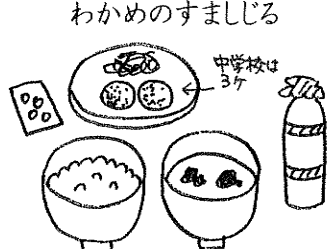
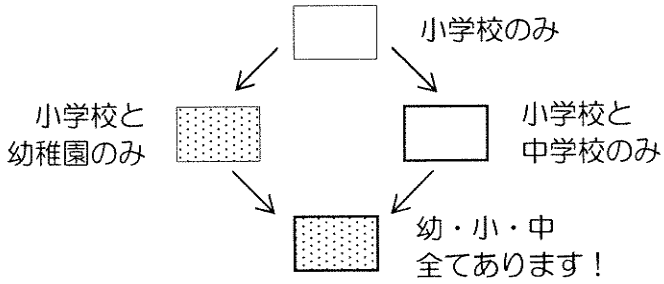


月	火	水	木	金
<p>6年生のみなさんが 2月の食育の授業で 考えてくれた、栄養 バランスの良い献立 を今月の給食に とり入れて います。</p> 	<p><b>自分の作った献立に ついてひとこと</b></p> <p>赤阪 小学校 貝長美里 5/8のこんだて</p> <p>自分かまきな物を入れた。 いちごが春の物なので 自分か作ったこんだてに いれた。</p>	<p>1 エネルギー たんぱく質 塩分 598 kcal 21.1 g 17.0 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう いかにのチリソースに ごまだんご ちんげんさいのいためもの きのこのちゅうかふうスープ</p> 	<p>千早小吹台 小学校 山下大智 5/30のこんだて</p> <p>赤阪 小学校 浅井空 5/22のこんだて</p> <p>千早小吹台 小学校 大西武 5/21のこんだて</p> <p>はるまきとフワフワしているはるまき ごはんとみそしるはよくあるから。 まもはピンク色のりめりりがあるから いー</p> <p>栄養もしっかり考えたので ぜひみんなにおいしく食べ てほしいです。</p> <p>みんながよろこぶ こんだてにした。</p>	
<p>5月22日に えんどうまめの さやむきをします</p> <p>お料理の先生に 教えてもらって えんどうまめを さやむきをします。 がんばって むいてね!</p> 	<p>7 エネルギー たんぱく質 塩分 609 kcal 25.9 g 20.1 g</p> <p>うずまきパン ぎゅうにゅう ポークソテー ジュリエンスープ じゃがいものリオンふう ココアぎゅうにゅうのもと</p> 	<p>8 エネルギー たんぱく質 塩分 685 kcal 29.7 g 23.3 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ いちご しんキャベツのサラダ じゃがいもとわかめのみそしる</p> 	<p>9 エネルギー たんぱく質 塩分 720 kcal 28.0 g 20.1 g</p> <p>なめし ぎゅうにゅう いわしのしょうがに さつまじる ももミックスゼリー</p> 	<p>10 エネルギー たんぱく質 塩分 580 kcal 25.9 g 17.4 g</p> <p>こくとうパン はっこうにゅう たらのおニオンマヨネーズやき アスパラガスとコーンのソテー にんじんポタージュ</p> 
<p>13 エネルギー たんぱく質 塩分 660 kcal 22.2 g 16.4 g</p> <p>ゆかりごはん ぎゅうにゅう ちくわのてんぷら わらびもち きりぼたいたいこんのごまあえ キャベツとあつあげのみそしる</p> 	<p>14 エネルギー たんぱく質 塩分 675 kcal 26.3 g 27.7 g</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう スパニッシュオムレツ ほうれんそうとくるみのサラダ もやしスープ オレンジ</p> 	<p>15 エネルギー たんぱく質 塩分 662 kcal 29.9 g 17.1 g</p> <p>ちゅうかふうたきこみごはん とりさきみのスパイシーあげ しおゆでえだまめ ぎゅうにゅう チンゲンサイのスープ</p> 	<p>16 エネルギー たんぱく質 塩分 613 kcal 27.2 g 18.8 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう さわらのごまみそやき こまつなどえのきのあえもの けんちんじる かみかみだいず</p> 	<p>17 エネルギー たんぱく質 塩分 664 kcal 28.5 g 22.2 g</p> <p>ベビーパン やきそば ブロッコリーのピリカラあえ レタスとたまごのスープ キウイフルーツ ぎゅうにゅう</p> 
<p>20 エネルギー たんぱく質 塩分 628 kcal 26.8 g 15.9 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう あじのうめに れいとうみかん ほうれんそうのごまあえ かぼちゃのみそしる</p> 	<p>21 エネルギー たんぱく質 塩分 702 kcal 30.6 g 27.5 g</p> <p>バーガーパン ぎゅうにゅう ハンバーグ すだちゼリー せんぎりキャベツ コーンポタージュ</p> 	<p>22 エネルギー たんぱく質 塩分 685 kcal 24.9 g 19.7 g</p> <p>たらこふりかけごはん いかのてんぷら ピリカラきゅうり さといもとえのきのおつゆ とうにゅうデザート ぎゅうにゅう</p> 	<p>23 エネルギー たんぱく質 塩分 666 kcal 26.6 g 22.9 g</p> <p>エンドウマメごはん ぎゅうにゅう さばのつけやき リンゴミニゼリー こまつなどしめじののりひたし はるやさいのみそしる</p> 	<p>24 エネルギー たんぱく質 塩分 582 kcal 22.8 g 20.4 g</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ポテトコロッケ アプリコットジャム ごぼうとベーコンのようふうきんぴら まめとやさいのスープ</p> 
<p>27 エネルギー たんぱく質 塩分 597 kcal 23.4 g 16.4 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう はるまき みそしる ほうれんそうのおひたし れいとうピーチ</p> 	<p>28 エネルギー たんぱく質 塩分 579 kcal 23.0 g 17.9 g</p> <p>イタリアンスパゲティー キャベツのヨーグルトサラダ きのこのスープ ぎゅうにゅう さつまいものむしパン</p> 	<p>29 エネルギー たんぱく質 塩分 610 kcal 32.6 g 18.7 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう はたけのくいだんご じゃこピーマン ひよこめめ わかめのすまじる</p> 	<p>30 エネルギー たんぱく質 塩分 655 kcal 23.3 g 16.1 g</p> <p>シーフードカレーライス もやしサラダ あまなつみかん ぎゅうにゅう</p> 	<p>31 エネルギー たんぱく質 塩分 665 kcal 29.0 g 24.4 g</p> <p>アップルパン ぎゅうにゅう ぶたにくのこうみやき やさしいため グリーンピースポタージュ</p> 

記載している給食日は小学校を基準としています。各校園ごとの実施日については学校だより等をご確認下さい。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

月 火 水 木 金

♪献立表の日付の見かた♪

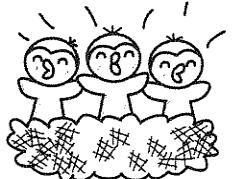
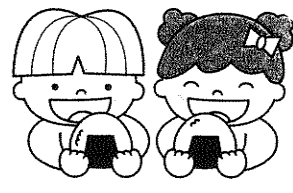


献立表は予定ですので、各校園ごとの実施日については学校により等でご確認下さい。

1	ごはん(S)	ぎゅうにゅう
いかのチリソース煮		
かのこいか	30 赤	チンゲンサイ
酒	1	にんじん
山芋ピューレ	2.5 黄	土しよが
淡口しよゆ	0.1 緑	にんにく
でんぶん	3 黄	濃口しよゆ
ベーキングパウダー	0.1	みりん
米白絞油	4 黄	ごま油
白ねぎ	8 緑	
土しよが	0.2 緑	
にんにく	0.1 緑	
トマトケチャップ	8	
豆板糖	0.1	
ごま油	0.2 黄	
ごま団子		
あんいり餅	20 黄	
白ごま	2 黄	
米白絞油	1 黄	

2	ごはん(S)	ぎゅうにゅう
全校遠足		
いかのチリソース煮		
かのこいか	30 赤	チンゲンサイ
酒	1	にんじん
山芋ピューレ	2.5 黄	土しよが
淡口しよゆ	0.1 緑	にんにく
でんぶん	3 黄	濃口しよゆ
ベーキングパウダー	0.1	みりん
米白絞油	4 黄	ごま油
白ねぎ	8 緑	
土しよが	0.2 緑	
にんにく	0.1 緑	
トマトケチャップ	8	
豆板糖	0.1	
ごま油	0.2 黄	
きのこの中華風スープ		
青ねぎ	☆ 8 緑	
豆腐	20 赤	
土しよが	1	
しめじ	10 緑	
えのきたけ	10 緑	
しいたけ	☆ 10 緑	
土しよが	0.5 緑	
とんこつ	10	
淡口しよゆ	4.5	
酒	1	
こしよ	0.1	
でんぶん	2 黄	
ごま油	0.2 黄	
自然塩	0.2	

3	ごはん(S)	ぎゅうにゅう
憲法記念日		
いかのチリソース煮		
かのこいか	30 赤	チンゲンサイ
酒	1	にんじん
山芋ピューレ	2.5 黄	土しよが
淡口しよゆ	0.1 緑	にんにく
でんぶん	3 黄	濃口しよゆ
ベーキングパウダー	0.1	みりん
米白絞油	4 黄	ごま油
白ねぎ	8 緑	
土しよが	0.2 緑	
にんにく	0.1 緑	
トマトケチャップ	8	
豆板糖	0.1	
ごま油	0.2 黄	
きのこの中華風スープ		
青ねぎ	☆ 8 緑	
豆腐	20 赤	
土しよが	1	
しめじ	10 緑	
えのきたけ	10 緑	
しいたけ	☆ 10 緑	
土しよが	0.5 緑	
とんこつ	10	
淡口しよゆ	4.5	
酒	1	
こしよ	0.1	
でんぶん	2 黄	
ごま油	0.2 黄	
自然塩	0.2	



6	ごはん(S)	ぎゅうにゅう
振替休日		
いかのチリソース煮		
かのこいか	30 赤	チンゲンサイ
酒	1	にんじん
山芋ピューレ	2.5 黄	土しよが
淡口しよゆ	0.1 緑	にんにく
でんぶん	3 黄	濃口しよゆ
ベーキングパウダー	0.1	みりん
米白絞油	4 黄	ごま油
白ねぎ	8 緑	
土しよが	0.2 緑	
にんにく	0.1 緑	
トマトケチャップ	8	
豆板糖	0.1	
ごま油	0.2 黄	

7	ごはん(S)	ぎゅうにゅう
うずまきパン		
いかのチリソース煮		
かのこいか	30 赤	チンゲンサイ
酒	1	にんじん
山芋ピューレ	2.5 黄	土しよが
淡口しよゆ	0.1 緑	にんにく
でんぶん	3 黄	濃口しよゆ
ベーキングパウダー	0.1	みりん
米白絞油	4 黄	ごま油
白ねぎ	8 緑	
土しよが	0.2 緑	
にんにく	0.1 緑	
トマトケチャップ	8	
豆板糖	0.1	
ごま油	0.2 黄	

8	ごはん(S)	ぎゅうにゅう
鶏のから揚げ		
いかのチリソース煮		
かのこいか	30 赤	チンゲンサイ
酒	1	にんじん
山芋ピューレ	2.5 黄	土しよが
淡口しよゆ	0.1 緑	にんにく
でんぶん	3 黄	濃口しよゆ
ベーキングパウダー	0.1	みりん
米白絞油	4 黄	ごま油
白ねぎ	8 緑	
土しよが	0.2 緑	
にんにく	0.1 緑	
トマトケチャップ	8	
豆板糖	0.1	
ごま油	0.2 黄	

9	ごはん(M)	ぎゅうにゅう
菜飯(具)		
いかのチリソース煮		
かのこいか	30 赤	チンゲンサイ
酒	1	にんじん
山芋ピューレ	2.5 黄	土しよが
淡口しよゆ	0.1 緑	にんにく
でんぶん	3 黄	濃口しよゆ
ベーキングパウダー	0.1	みりん
米白絞油	4 黄	ごま油
白ねぎ	8 緑	
土しよが	0.2 緑	
にんにく	0.1 緑	
トマトケチャップ	8	
豆板糖	0.1	
ごま油	0.2 黄	

10	黒糖パン	はち餅乳
いかのチリソース煮		
かのこいか	30 赤	チンゲンサイ
酒	1	にんじん
山芋ピューレ	2.5 黄	土しよが
淡口しよゆ	0.1 緑	にんにく
でんぶん	3 黄	濃口しよゆ
ベーキングパウダー	0.1	みりん
米白絞油	4 黄	ごま油
白ねぎ	8 緑	
土しよが	0.2 緑	
にんにく	0.1 緑	
トマトケチャップ	8	
豆板糖	0.1	
ごま油	0.2 黄	

13	ごはん(S)	ぎゅうにゅう
竹輪の天ぷら		
いかのチリソース煮		
かのこいか	30 赤	チンゲンサイ
酒	1	にんじん
山芋ピューレ	2.5 黄	土しよが
淡口しよゆ	0.1 緑	にんにく
でんぶん	3 黄	濃口しよゆ
ベーキングパウダー	0.1	みりん
米白絞油	4 黄	ごま油
白ねぎ	8 緑	
土しよが	0.2 緑	
にんにく	0.1 緑	
トマトケチャップ	8	
豆板糖	0.1	
ごま油	0.2 黄	

14	ごはん(S)	ぎゅうにゅう
コッパン		
いかのチリソース煮		
かのこいか	30 赤	チンゲンサイ
酒	1	にんじん
山芋ピューレ	2.5 黄	土しよが
淡口しよゆ	0.1 緑	にんにく
でんぶん	3 黄	濃口しよゆ
ベーキングパウダー	0.1	みりん
米白絞油	4 黄	ごま油
白ねぎ	8 緑	
土しよが	0.2 緑	
にんにく	0.1 緑	
トマトケチャップ	8	
豆板糖	0.1	
ごま油	0.2 黄	

15	ごはん(S)	ぎゅうにゅう
中華風たきごみごはん		
いかのチリソース煮		
かのこいか	30 赤	チンゲンサイ
酒	1	にんじん
山芋ピューレ	2.5 黄	土しよが
淡口しよゆ	0.1 緑	にんにく
でんぶん	3 黄	濃口しよゆ
ベーキングパウダー	0.1	みりん
米白絞油	4 黄	ごま油
白ねぎ	8 緑	
土しよが	0.2 緑	
にんにく	0.1 緑	
トマトケチャップ	8	
豆板糖	0.1	
ごま油	0.2 黄	

16	ごはん(S)	ぎゅうにゅう
さわらのごまみそ焼き		
いかのチリソース煮		
かのこいか	30 赤	チンゲンサイ
酒	1	にんじん
山芋ピューレ	2.5 黄	土しよが
淡口しよゆ	0.1 緑	にんにく
でんぶん	3 黄	濃口しよゆ
ベーキングパウダー	0.1	みりん
米白絞油	4 黄	ごま油
白ねぎ	8 緑	
土しよが	0.2 緑	
にんにく	0.1 緑	
トマトケチャップ	8	
豆板糖	0.1	
ごま油	0.2 黄	

17	ごはん(S)	ぎゅうにゅう
ベビーパン		
いかのチリソース煮		
かのこいか	30 赤	チンゲンサイ
酒	1	にんじん
山芋ピューレ	2.5 黄	土しよが
淡口しよゆ	0.1 緑	にんにく
でんぶん	3 黄	濃口しよゆ
ベーキングパウダー	0.1	みりん
米白絞油	4 黄	ごま油
白ねぎ	8 緑	
土しよが	0.2 緑	
にんにく	0.1 緑	
トマトケチャップ	8	
豆板糖	0.1	
ごま油	0.2 黄	

20	ごはん(S)	ぎゅうにゅう
あじの梅煮		
いかのチリソース煮		
かのこいか	30 赤	チンゲンサイ
酒	1	にんじん
山芋ピューレ	2.5 黄	土しよが
淡口しよゆ	0.1 緑	にんにく
でんぶん	3 黄	濃口しよゆ
ベーキングパウダー	0.1	みりん
米白絞油	4 黄	ごま油
白ねぎ	8 緑	
土しよが	0.2 緑	
にんにく	0.1 緑	
トマトケチャップ	8	
豆板糖	0.1	
ごま油	0.2 黄	

21	ごはん(S)	ぎゅうにゅう
バーガーパン		
いかのチリソース煮		
かのこいか	30 赤	チンゲンサイ
酒	1	にんじん
山芋ピューレ	2.5 黄	土しよが
淡口しよゆ	0.1 緑	にんにく
でんぶん	3 黄	濃口しよゆ
ベーキングパウダー	0.1	みりん
米白絞油	4 黄	ごま油
白ねぎ	8 緑	
土しよが	0.2 緑	
にんにく	0.1 緑	
トマトケチャップ	8	
豆板糖	0.1	
ごま油	0.2 黄	

22	ごはん(M)	ぎゅうにゅう
たらこふりかけ		
いかのチリソース煮		
かのこいか	30 赤	チンゲンサイ
酒	1	にんじん
山芋ピューレ	2.5 黄	土しよが
淡口しよゆ	0.1 緑	にんにく
でんぶん	3 黄	濃口しよゆ
ベーキングパウダー	0.1	みりん
米白絞油	4 黄	ごま油
白ねぎ	8 緑	
土しよが	0.2 緑	
にんにく	0.1 緑	
トマトケチャップ	8	
豆板糖	0.1	
ごま油	0.2 黄	

23	ごはん(S)	ぎゅうにゅう
えんどう豆ごはん		
いかのチリソース煮		
かのこいか	30 赤	チンゲンサイ
酒	1	にんじん
山芋ピューレ	2.5 黄	土しよが
淡口しよゆ	0.1 緑	にんにく
でんぶん	3 黄	濃口しよゆ
ベーキングパウダー	0.1	みりん
米白絞油	4 黄	ごま油
白ねぎ	8 緑	
土しよが	0.2 緑	
にんにく	0.1 緑	
トマトケチャップ	8	
豆板糖	0.1	
ごま油	0.2 黄	

24	ごはん(S)	ぎゅうにゅう
ポテトコロッケ		
いかのチリソース煮		
かのこいか	30 赤	チンゲンサイ
酒	1	にんじん
山芋ピューレ	2.5 黄	土しよが
淡口しよゆ	0.1 緑	にんにく
でんぶん	3 黄	濃口しよゆ
ベーキングパウダー	0.1	みりん
米白絞油	4 黄	ごま油
白ねぎ	8 緑	
土しよが	0.2 緑	
にんにく	0.1 緑	
トマトケチャップ	8	
豆板糖	0.1	
ごま油	0.2 黄	

27	ごはん(S)	ぎゅうにゅう
春巻き		
いかのチリソース煮		
かのこいか	30 赤	チンゲンサイ
酒	1	にんじん
山芋ピューレ	2.5 黄	土しよが
淡口しよゆ	0.1 緑	にんにく
でんぶん	3 黄	濃口しよゆ
ベーキングパウダー	0.1	みりん
米白絞油	4 黄	ごま油
白ねぎ	8 緑	
土しよが	0.2 緑	
にんにく	0.1 緑	
トマトケチャップ	8	
豆板糖	0.1	
ごま油	0.2 黄	

28	ごはん(S)	ぎゅうにゅう
ハンバーグ		
いかのチリソース煮		
かのこいか	30 赤	チンゲンサイ
酒	1	にんじん
山芋ピューレ	2.5 黄	土しよが
淡口しよゆ	0.1 緑	にんにく
でんぶん	3 黄	濃口しよゆ
ベーキングパウダー	0.1	みりん
米白絞油	4 黄	ごま油
白ねぎ	8 緑	
土しよが	0.2 緑	
にんにく	0.1 緑	