

| 月                                                       |                   |                 | 火                                                                  |    |                   | 水                                                    |              |                        | 木                                                              |                 |              | 金                                                             |                   |                                                      |              |
|---------------------------------------------------------|-------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------|----|-------------------|------------------------------------------------------|--------------|------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|---------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------|--------------|
| 2                                                       |                   |                 | 3                                                                  |    |                   | 4                                                    |              |                        | 5                                                              |                 |              | 6                                                             | エネルギー<br>554 kcal | たんぱく質<br>28.8 g                                      | しつ<br>16.0 g |
| だいきゅう                                                   |                   |                 | けんぽうきねんび                                                           |    |                   | みどりのひ                                                |              |                        | こどものひ                                                          |                 |              | コッペパン いちごジャム<br>いかのスペインあげ<br>ほうれんそうとハムのソテー<br>ミネストラスープ ギョウにゅう |                   |                                                      |              |
|                                                         |                   |                 |                                                                    |    |                   |                                                      |              |                        |                                                                |                 |              |                                                               |                   |                                                      |              |
| 9                                                       | エネルギー<br>637 kcal | たんぱく質<br>25.7 g | しつ<br>17.9 g                                                       | 10 | エネルギー<br>612 kcal | たんぱく質<br>22.8 g                                      | しつ<br>21.5 g | 11                     | エネルギー<br>660 kcal                                              | たんぱく質<br>21.4 g | しつ<br>19.0 g | 12                                                            | エネルギー<br>661 kcal | たんぱく質<br>24.5 g                                      | しつ<br>16.0 g |
| とりそばごはん ギョウにゅう<br>ししゃもてんぷら<br>キャベツのごまあえ<br>さといもとえのきのおつゆ |                   |                 | イタリアンスパゲティー<br>ブロッコリーとハムのサラダ<br>きのこのスープ ギョウにゅう<br>さつまいものおしパン       |    |                   | わかめごはん ギョウにゅう<br>ポテトコロッケ<br>ピリカラきゅうり<br>たまごスープ いちご   |              |                        | ごはん ギョウにゅう<br>ごまみそに<br>きりぼしだいこんのハリハリづけ<br>りんごゼリー               |                 |              | バーガーパン はっごうにゅう<br>チキンカツ<br>キャベツとコーンのソテー<br>じゃがいもポタージュ         |                   |                                                      |              |
|                                                         |                   |                 |                                                                    |    |                   |                                                      |              |                        |                                                                |                 |              |                                                               |                   |                                                      |              |
| 16                                                      | エネルギー<br>616 kcal | たんぱく質<br>24.5 g | しつ<br>23.5 g                                                       | 17 | エネルギー<br>629 kcal | たんぱく質<br>27.5 g                                      | しつ<br>23.9 g | 18                     | エネルギー<br>609 kcal                                              | たんぱく質<br>26.6 g | しつ<br>17.2 g | 19                                                            | エネルギー<br>632 kcal | たんぱく質<br>30.1 g                                      | しつ<br>19.2 g |
| ごはん ギョウにゅう<br>さばのしおやき<br>キャベツのごまみそあえ<br>あおなのおらくもじろ      |                   |                 | コッペパン ギョウにゅう<br>さけのマヨネーズやき<br>やさしいため<br>グリーンピースポタージュ               |    |                   | ごはん ギョウにゅう<br>ツナたま ぶどうミニゼリー<br>もやしのナムル<br>わかめスープ     |              |                        | ごはん ギョウにゅう<br>とりなんばん・タルタルソース<br>こまつなとえのきのあえもの<br>トマトとたまねぎのみそしる |                 |              | コッペパン ギョウにゅう<br>クリームシチュー<br>コーンとえだまめのソテー<br>ツナサラダ ヨーグルト       |                   |                                                      |              |
|                                                         |                   |                 |                                                                    |    |                   |                                                      |              |                        |                                                                |                 |              |                                                               |                   |                                                      |              |
| 23                                                      | エネルギー<br>621 kcal | たんぱく質<br>20.7 g | しつ<br>12.8 g                                                       | 24 | エネルギー<br>617 kcal | たんぱく質<br>26.1 g                                      | しつ<br>20.0 g | 25                     | エネルギー<br>658 kcal                                              | たんぱく質<br>22.7 g | しつ<br>20.7 g | 26                                                            | エネルギー<br>629 kcal | たんぱく質<br>25.0 g                                      | しつ<br>20.5 g |
| ひじきずし<br>なつばのにびたし<br>すいしょうもち<br>ギョウにゅう                  |                   |                 | こくとうパン ギョウにゅう<br>アジのフライ キウイフルーツ<br>ごぼうとベーコンのようふうきんぴら<br>まめとやさいのスープ |    |                   | ごはん ギョウにゅう<br>ちくわのてんぷら<br>マカロニサラダ<br>みそしる うめふりかけ     |              |                        | ちゅうかふうたきこみごはん<br>ピリカラポーク ギョウにゅう<br>ゆでブロッコリー<br>チンゲンサイのスープ      |                 |              | コッペパン ギョウにゅう<br>チキンピカタ<br>ポテトサラダ<br>ジュリエンヌスープ                 |                   |                                                      |              |
|                                                         |                   |                 |                                                                    |    |                   |                                                      |              |                        |                                                                |                 |              |                                                               |                   |                                                      |              |
| 30                                                      | エネルギー<br>742 kcal | たんぱく質<br>23.3 g | しつ<br>18.2 g                                                       | 31 | エネルギー<br>658 kcal | たんぱく質<br>22.7 g                                      | しつ<br>24.6 g | 6年生が考えた すばらしい献立が登場します! |                                                                |                 |              |                                                               |                   |                                                      |              |
| カレーライス はっごうにゅう<br>ゆでキャベツ<br>もやしのごまあえ<br>こなどうふドーナツ       |                   |                 | なすとベーコンのスパゲティー<br>まめのごまマヨあえ<br>にんじんポタージュ<br>ギョウにゅう                 |    |                   | 5/11 北浦 結姫乃<br>好きなものとえいようバランスを考えました                  |              |                        |                                                                |                 |              |                                                               |                   | 5/18 高田 晴<br>ツナたまを入れて少し中華風にしました                      |              |
|                                                         |                   |                 |                                                                    |    |                   | 5/20 藤井 心<br>自分が好きな物をいれたりしました<br>みんなが好きそうなものもいれてみました |              |                        |                                                                |                 |              |                                                               |                   | 5/30 山本 虎太郎<br>ちゃんと主食、主菜、副菜をそろえた献立です<br>ぜひえらんでみてください |              |



[illegible]