

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------------|--|---|----------|--------|----------|--|--------|---|---|----------|--------|----------|---|--------|--|-------|----------|--------|----------|---|--------|-------|----|----------|--------|--------|---|-------|-------|----|----------|--------|--------|
| <p>6年生が考えた 素晴らしい献立が登場します!</p> <p>5/8 赤小6年生考案 5/12 千小6年生考案</p> <p>れんこんハンバーグはめっちゃおいしいよ!! 家で作ってきた料理です。</p> <p>好きな料理も入れながら栄養も考えました。いちごは今が旬の食べ物なのでおいしいと思います。</p> <p>5/21 赤小6年生考案 5/23 千小6年生考案</p> <p>「村野菜」を入れたのがポイントです。ずぶたは 豆いりです。</p> <p>デザート「ゼリー」は「心の栄養」です。ゼリーも他のこん立てもしっかり食べてくださいね。</p> | | | <p>1</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>562 kcal</td><td>24.5 g</td><td>20.8 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき キャベツのごまみそあえ まきふとかまぼこのすましじる</p> | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 562 kcal | 24.5 g | 20.8 g | <p>2</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>574 kcal</td><td>32.9 g</td><td>18.7 g</td></tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう チキンピカタ ポテトサラダ まめとやさいのスープ</p> | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 574 kcal | 32.9 g | 18.7 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 562 kcal | 24.5 g | 20.8 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 574 kcal | 32.9 g | 18.7 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>こどものひ</p> | <p>ふりかえきゅうじつ</p> | <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>618 kcal</td><td>32.9 g</td><td>20.0 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう とりなんばん・タルタルソース こまつなとえのきのあえもの トマトとたまねぎのみそじる</p> | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 618 kcal | 32.9 g | 20.0 g | <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>690 kcal</td><td>32.2 g</td><td>23.1 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう れんこんハンバーグ バターコーン オレンジ えのきとだいこんのみそじる</p> | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 690 kcal | 32.2 g | 23.1 g | <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>577 kcal</td><td>30.7 g</td><td>14.9 g</td></tr> </table> <p>バーガーパン はっこうにゅう ウインふうカツレツ ほうれんそうとハムのソテー ベーコンとじゃがいものスープ</p> | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 577 kcal | 30.7 g | 14.9 g | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 618 kcal | 32.9 g | 20.0 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 690 kcal | 32.2 g | 23.1 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 577 kcal | 30.7 g | 14.9 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>636 kcal</td><td>30.1 g</td><td>16.0 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき じゃこピーマン ぶたじる いちごゼリー</p> | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 636 kcal | 30.1 g | 16.0 g | <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>613 kcal</td><td>24.5 g</td><td>22.0 g</td></tr> </table> <p>イタリアンスパゲティ まめのごまマヨあえ にんじんポターージュ ヨーグルト ぎゅうにゅう</p> | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 613 kcal | 24.5 g | 22.0 g | <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>615 kcal</td><td>28.3 g</td><td>16.2 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう ごまみそに きりぼしだいこんのハリハリづけ オレンジ</p> | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 615 kcal | 28.3 g | 16.2 g | <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>615 kcal</td><td>24.2 g</td><td>23.7 g</td></tr> </table> <p>ちゅうかふうたきこみごはん ピリカラポーク ぎゅうにゅう ゆでキャベツ チンゲンサイのスープ</p> | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 615 kcal | 24.2 g | 23.7 g | <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>616 kcal</td><td>26.2 g</td><td>23.0 g</td></tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう キャベツいりオムレツ マカロニサラダ フルーツヨーグルト ミネストラスープ</p> | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 616 kcal | 26.2 g | 23.0 g |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 636 kcal | 30.1 g | 16.0 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 613 kcal | 24.5 g | 22.0 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 615 kcal | 28.3 g | 16.2 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 615 kcal | 24.2 g | 23.7 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 616 kcal | 26.2 g | 23.0 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>561 kcal</td><td>21.5 g</td><td>14.0 g</td></tr> </table> <p>ひじきずし なっばのにびたし シークワサーゼリー ぎゅうにゅう</p> | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 561 kcal | 21.5 g | 14.0 g | <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>651 kcal</td><td>31.3 g</td><td>22.9 g</td></tr> </table> <p>こめこパン キャラメルパテ アジのフライ ぎゅうにゅう ごぼうとベーコンのようふうきんぴら じゃがいもポターージュ</p> | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 651 kcal | 31.3 g | 22.9 g | <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>717 kcal</td><td>25.5 g</td><td>26.4 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう むらやさいのすぶた ツナサラダ キャベツのスープ マンゴーゼリー</p> | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 717 kcal | 25.5 g | 26.4 g | <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>593 kcal</td><td>27.6 g</td><td>17.4 g</td></tr> </table> <p>えんどうまめごはん ぎゅうにゅう さわらのごまマヨみそやき チンゲンサイのおかかあえ けんちんじる すだちゼリー</p> | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 593 kcal | 27.6 g | 17.4 g | <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>597 kcal</td><td>24.5 g</td><td>20.3 g</td></tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう じゃがいものグラタン こまつなのおひたし コーンポターージュ リンゴミニゼリー</p> | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 597 kcal | 24.5 g | 20.3 g |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 561 kcal | 21.5 g | 14.0 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 651 kcal | 31.3 g | 22.9 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 717 kcal | 25.5 g | 26.4 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 593 kcal | 27.6 g | 17.4 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 597 kcal | 24.5 g | 20.3 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>662 kcal</td><td>20.7 g</td><td>18.9 g</td></tr> </table> <p>シーフードカレーライス キャベツのサラダ オレンジゼリー ぎゅうにゅう</p> | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 662 kcal | 20.7 g | 18.9 g | <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>609 kcal</td><td>22.9 g</td><td>20.1 g</td></tr> </table> <p>なすとベーコンのスパゲティ ごぼうのごまマヨあえ きのこのスープ ぎゅうにゅう さつまいものおしパン</p> | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 609 kcal | 22.9 g | 20.1 g | <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>652 kcal</td><td>24.8 g</td><td>22.0 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう UFOあげ ピリカラきゅうり とうふとわかめのみそじる とうにゅうプラマンジュ</p> | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 652 kcal | 24.8 g | 22.0 g | <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>590 kcal</td><td>25.7 g</td><td>16.7 g</td></tr> </table> <p>ごはん うめふりかけ ちくわのてんぷら ほうれんそうのじゃこあえ みそじる ぎゅうにゅう</p> | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 590 kcal | 25.7 g | 16.7 g | <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>626 kcal</td><td>27.8 g</td><td>19.0 g</td></tr> </table> <p>しょくパン ぎゅうにゅう チキンカツ キャベツのソテー トマトとまめのスープ</p> | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 626 kcal | 27.8 g | 19.0 g |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 662 kcal | 20.7 g | 18.9 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 609 kcal | 22.9 g | 20.1 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 652 kcal | 24.8 g | 22.0 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 590 kcal | 25.7 g | 16.7 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 626 kcal | 27.8 g | 19.0 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

各校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。

