



日	曜日	牛乳	献立名	血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える		栄養価
				タンパク質	無機質	糖質	脂質	カロチン	ビタミンC	エネルギーkcal たんぱく質g
1	金		★ひなまつり献立 ひなちらし アジフライ 添えキャベツ すまし汁 ひなあられ	えび 鶏肉 油揚げ 錦糸卵 アジフライ <small>あられパン うすら卵</small>	牛乳 のり わかめ	酢飯 三温糖 ひなあられ	白絞油 米糠油	にんじん こまつな 枝豆むき身	ごぼう 干し椎茸 酢バス ねぎ キャベツ	847 33
4	月		しょうゆラーメン しゅうまい 中華サラダ	鶏肉 うすら卵 しゅうまい ハム たまご	牛乳	ホット中華麺 春雨 三温糖	米糠油 ごま油	にんじん にら	しょうが にんにく もやし ねぎ キャベツ きゅうり	762 30.7
5	火		白飯 ひじき入り厚焼き玉子 肉じゃが からしあえ	厚焼き玉子 豚肉 さつま揚げ 糸かまぼこ	牛乳	白飯 じゃがいも こんにゃく 三温糖	米糠油	にんじん いんげん こまつな ほうれん草	たまねぎ もやし キャベツ	812 29.7
6	水		★1-1リクエスト献立 ???パン ヨーグルト わんたんスープ ポテトのサッパリサラダ	豚肉 ハム	牛乳	コッペパン 上白糖 ワンタン 春雨 三温糖	白絞油 ごま油	こまつな にんじん	たまねぎ もやし ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり	786 24.8
7	木		白飯 チーズはんぺんフライ 大豆の磯煮 みそ汁	チーズフライ 大豆 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	白飯 こんにゃく 三温糖	白絞油 米糠油	にんじん いんげん	キャベツ ねぎ	774 27.8
8	金		★3-1・3-2リクエスト献立 ???? 揚げゴザ わかめスープ 根菜のピリッ漬け	豚肉 たまご みそ 木綿豆腐	牛乳 わかめ	白飯 三温糖	白絞油 米糠油 ごま油 ごま	ほうれん草 にんじん こまつな	ごぼう にんにく しょうが ねぎ たまねぎ もやし	840 31.6
11	月		ねぎまうどん 黒糖パカキ 和風炒め	鶏肉 なると	牛乳 わかめ	地粉うどん 黒砂糖 上白糖 ホットケーキミックス	米糠油 ごま	ブロッコリー にんじん こまつな	しょうが ねぎ プルーン きゅうり だいこん	833 27.7
12	火		★2-2リクエスト献立 ???? オムレツ ヘルシーサラダ	豚肉 オムレツ ツナ	牛乳	白飯 じゃがいも 三温糖	米糠油 バター	にんじん	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ きゅうり	892 28.5
卒業・進級おめでとう献立										
13	水		わかめご飯 唐揚げ 添えキャベツ 豚汁 おめでとうデザート	鶏肉 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	わかめご飯 片栗粉 じゃがも	白絞油 米糠油	にんじん	にんにく キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	887 37.8
14	木		黒パン ソース焼きそば ひじき入りつくね ポパイサラダ	豚肉 つくね 糸かまぼこ	牛乳	黒パン 中華麺 上白糖	米糠油 白絞油	ほうれん草 にんじん	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	786 31.3
15日(金) 第49回 卒業証書授与式										
18	月		広東麺 春巻き セサミサラダ	豚肉 うすら卵	牛乳	ホット中華麺 片栗粉 春巻き 三温糖	米糠油 白絞油 ごま油 ごま	にんじん にら ブロッコリー チンゲンサイ こまつな	しょうが にんにく はくさい ねぎ たけのこ キャベツ	807 25.5
19	火		白飯 鯖のねぎ味噌焼き 切り干し大根の炒り煮 ちゃんこスープ	さわら みそ 竹輪 油揚げ 鶏肉	牛乳	白飯 三温糖	米糠油	にんじん いんげん	しょうが ねぎ ごぼう だいこん キャベツ 切り干し大根	762 25.8
21	木		ハムカツサンド オニオンスープ グリーンサラダ	ハム たまご ベーコン	牛乳 ひじき チーズ	黒パン 薄力粉 パン粉	米糠油 白絞油	にんじん こまつな パセリ ブロッコリー	キャベツ たまねぎ きゅうり ソティオニオン ポッカレモン	785 25.8
22	金		カレーライス 大豆のカリカリ揚げ ハムと大根のサラダ	豚肉 ハム 大豆	牛乳 チーズ	麦ご飯 上白糖 じゃがいも 片栗粉	米糠油 白絞油 ごま	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが だいこん キャベツ	893 28.5