

1日(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)	
エネルギー 768kcal たんぱく質 28.2g		エネルギー 739kcal たんぱく質 29.8g		 けんぽう きねん び 憲法記念日		 みどりの日		 こどもの日	
主食	ごはん	主食	ごはん <small>ほちじゅうはちや 八十八夜</small>						
主菜	高野豆腐の卵とじ	主菜	揚げサワラの お茶あんかけ						
副菜	キャベツののり和え	副菜	もやしのごま和え						
デザート	つぶつぶみかんゼリー	副菜	生わかめのみそ汁						
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳						
8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)	
エネルギー 699kcal たんぱく質 28.2g		エネルギー 699kcal たんぱく質 28.2g		エネルギー 787kcal たんぱく質 31.1g		エネルギー 729kcal たんぱく質 29.8g		エネルギー 712kcal たんぱく質 25.9g	
主食	ひじきごはん	主食	ごはん	主食	あぶたま <small>どんぶり</small> 丼	主食	ごはん	主食	ごはん
主菜	豚肉の炒め焼き	主菜	サバの生姜煮	主菜	まびき玉ねぎのぬた	主菜	肉豆腐	主菜	イカのチリソース
副菜	ふのすまし汁	副菜	アーモンド炒め	副菜	こんにゃくのおかか煮	副菜	炒めピーマン	副菜	切り干し大根のナムル
デザート	かしわもち	副菜	厚揚げのみそ汁	牛乳	牛乳	副菜	山川漬	副菜	ワンタンスープ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
15日(月)		16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)	
エネルギー 735kcal たんぱく質 27.2g		エネルギー 716kcal たんぱく質 28.9g		エネルギー 770kcal たんぱく質 28.1g		エネルギー 722kcal たんぱく質 26.5g		エネルギー 715kcal たんぱく質 28.3g	
主食	減量ごはん(特裁米)	主食	特別栽培米ごはん	主食	特別栽培米ごはん	主食	麦ごはん(特裁米)	主食	特別栽培米ごはん
主菜	きつねうどん	主菜	厚揚げとチンゲンサイ の中華風煮	主菜	チーズ入りハンバーグ	主菜	大豆とひじきの 米粉かき揚げ	主菜	小アジのカレー揚げ
副菜	豚肉とキャベツの炒め物	副菜	キャベツのソテー	副菜	甘夏サラダ	副菜	ささみのごま和え	副菜	五色和え
副菜	納豆みそ	デザート	オレンジ	副菜	マカロニスープ	副菜	ささみのごま和え	副菜	沢煮椀
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
22日(月)		23日(火)		24日(水)		25日(木)		26日(金)	
エネルギー 725kcal たんぱく質 28.5g		エネルギー 763kcal たんぱく質 33.1g		エネルギー 810kcal たんぱく質 27.6g		エネルギー 869kcal たんぱく質 31.3g		エネルギー 703kcal たんぱく質 34.5g	
主食	ごはん	主食	ごはん	主食	キーマカレー(麦ごはん)	主食	減量ごはん	主食	ごはん
主菜	トビウオの南蛮漬	主菜	鶏肉の香味揚げ	主菜	アスパラガスのサラダ	主菜	マーボー豆腐	主菜	鶏肉のオニオンソース
副菜	青のり粉ふき芋	副菜	五目煮豆	デザート	ヨーグルトゼリー	副菜	春雨サラダ	副菜	えのきとわかめの炒め煮
副菜	にらたま汁	副菜	豆腐のみそ汁	牛乳	牛乳	デザート	マラーカオ	副菜	赤だし
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
29日(月)		30日(火)		31日(水)		早寝・早起・朝ごはん♪ 食べる時間がない お腹がすいていなくて 食べられない			
27日(土)は運動会です。お弁当が必要になりますので、準備をよろしく願います。 予備日28日(日)に運動会が実施できず、29日(月)が授業日となった場合も、お弁当が必要です。		エネルギー 698kcal たんぱく質 22.3g		エネルギー 702kcal たんぱく質 33.1g		前日に早く寝て、早起きできるようにしましょう。 朝ごはんがない時は、冷蔵庫にあるものから、3つのグループを見つけてみよう！		前日の夜遅くに、何か食べていませんか？夜食も控えましょう。 エネルギーのもとになる食品 からだをつくる食品 からだの調子を整える食品	
		主食	ごはん	主食	えんどうごはん				
		主菜	ちくわの磯辺揚げ	主菜	鶏肉の照り焼き				
		副菜	じゃがいものきんぴら	副菜	ひじきマヨサラダ				
		副菜	しめじのすまし汁	副菜	豚汁				
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳				

※都合により献立を変更することがあります。