



日	曜	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物など	赤の食品 血や肉・骨や歯 をつくる	黄の食品 体をうごかす 力のもと	緑の食品 体の調子をととのえる
1	木		はるやさい 春野菜のガーリックスパゲティ		バジルポテト ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ほたて しろいん げんまめ	スパゲティ オリーブオイル じゃがいも あぶら さ とう	にんにく キャベツ ほうれん そう たけのこ エリンギ マツ シムルーム バジル しょうが たまねぎ にんじん ホールト マト
2	金		端午の節句 ちゅうめ 中華ちまき		だいず 大豆のにんにくみそ	ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく と りにく かまぼこ だいず み そ あおのり	しいたけ にんじん こまつな はくさい もやし ねぎ しょ うが にんにく
5	月		こどもの日					
6	火		振替休日					
7	水		ごもく 五目チャーハン	アジフライ	とりにく くき 鶏肉と茎わかめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あ じ とりにく とうふ くきわ かめ	こめ あぶら ごむぎこ パ ンこ ごまあぶら	しいたけ にんじん ねぎ グ リンピース たけのこ もやし
8	木		ハニートースト	はくさいだんご 白菜団子スープ	まんてん 満点サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だ いず ひじき	しょくパン ソフトタイプ マーガリン グラニューと う はちみつ ごまあぶら さとう あぶら	しょうが ねぎ はくさい に んじん たまねぎ こまつな しいたけ キャベツ だいこん
9	金		ぶた 豚キムチ丼		だいず 大豆とごぼうのかき揚げ みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく だ いず とうふ あぶらあげ みそ	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも ごむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ はくさい(キムチづけ) だい ずもやし ごぼう だいこん こまつな ねぎ
12	月		振替休日					
13	火		わかめごはん	はつがつお あ に 初鯉の揚げ煮	くき わらう 茎わかめの和風サラダ けんちん汁	ぎゅうにゅう わかめごは んのもと かつお くきわか め とうふ	こめ あぶら さとう ごま あぶら さといも こんにゃ く	しょうが にんじん キャベツ こまつな ごぼう ねぎ しい たけ
14	水		しょうゆラーメン	シュウマイ	だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく の り	ちゅうかめん あぶら ごま あぶら しゅうまいのかわ さとう	にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん キャベツ こ まつな ねぎ しいたけ グリ ンピース だいこん きゅうり
15	木		さけ 鮭ごはん	ぎょせいどうふ 擬製豆腐	からしあ 辛子和え 若竹汁	ぎゅうにゅう しゃけ とう ふ ぶたにく たまご とりに く わかめ	こめ あぶら さとう じゃ がいも	にんじん ねぎ しいたけ しょうが グリンピース こま つな もやし たけのこ えの きたけ
16	金		くろ 黒パン	ボルシチ	だいこんとツナのサラダ メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく ツ ナ	くろざとうパン じゃがい も あぶら さとう	にんにく たまねぎ セロリー にんじん キャベツ ビート ホールトマト だいこん きゅ うり はくさい ホールコーン アンデスメロン
19	月		ごぼうピラフ	とりにく に 鶏肉のレモン煮	かぶとキャベツのスープ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら さとう	たまねぎ マツシユールム ご ぼう にんじん えだまめ レ モン(果汁) かぶ キャベツ
20	火		だいず 大豆ひじきごはん	さかな こうみゃ 魚の香味焼き	はる 春キャベツとコーンのサラダ とりにく 鶏肉とじゃがいものすまし汁	ぎゅうにゅう ひじき と りにく あぶらあげ だいず さば みそ とりにく	こめ もちごめ あぶら さ とう じゃがいも こんにゃ く	にんじん しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン だいこん ご ぼう こまつな
21	水		ココア揚げパン	とうふ 豆腐のスープ煮	れんこんサラダ	ぎゅうにゅう とうふ とり にく ほたて ポークハム み そ	コッパパン さとう あぶら マヨネーズ(卵不使用)	たまねぎ にんじん かぶ チ ンゲンツァイ れんこん きゅ うり
22	木		ごはん のり 海苔の佃煮	にく 肉じゃが	しおこんぶ 塩昆布和え	ぎゅうにゅう のり ぶたに く しおこんぶ	こめ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら ごまあ ぶら	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん きゅうり キャベツ だいこん
23	金		みそカツ丼		ばいにくあ 梅肉和え のっぺい汁	ぎゅうにゅう とりにく み そ とりにく	こめ ごむぎこ パンこ あ ぶら さとう じゃがいも こんにゃく	だいこん キャベツ きゅうり にんじん ねりうめ ごぼう ねぎ こまつな
26	月		ガーリックライス	さけ 鮭のコーンソース焼き	やさい 野菜スープ	ぎゅうにゅう ベーコン しゃけ ぶたにく	こめ オリーブオイル マヨ ネーズ(卵不使用) じゃが いも	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ クリー ムコーン キャベツ こまつな
27	火		ごはん	なまあ おたにく 生揚げと豚肉のうま煮	くき ちゅうかあ 茎わかめ中華和え マンダリンオレンジ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶ たにく くきわかめ	こめ あぶら さとう ごま あぶら	しょうが ねぎ たまねぎ は くさい しいたけ にんじん キャベツ きゅうり りょくと うもやし にんにく いちみつ うがらし マンダリンオレンジ
28	水		にくうどん	だいず こざかな あ 大豆と小魚の揚げ煮	えだまめ 枝豆サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あ ぶらあげ だいず にぼし	うどん あぶら さつまい も さとう	しょうが ねぎ にんじん だ いこん こまつな しいたけ ホールコーン キャベツ えだ まめ
29	木		世界の料理(大韓民国) ビビンバ丼		こんにゃくサラダ トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく と りにく わかめ	こめ あぶら さとう ごま あぶら トック こんにゃく	だいずもやし こまつな に んじん ねぎ しょうが にん にく だいこん みずな しい たけ ホールコーン キャベツ
30	金		運動会応援献立 さかえドライカレー		ハーブチキンサラダ サイダーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく と りにく かんてん ゼラチン	こめ あぶら さとう こむ ぎこ じょうはくとう	にんじん たまねぎ ほうれ んそう しょうが にんにく きゅうり キャベツ みかん かんづめ