

日(曜)	ス は い ん ★	献立名			主な食品			栄養価 エネルギー たんぱく質(g)
		主食	牛乳	おかず	赤 からだをつくる	黄 ねつやちからになる	緑 からだのちょうしをととのえる	
8(月)	○	きびりわかめごはん★ 		チキンチキンごぼう★ とんじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ とうふ みそ	こめ きび あぶら じゃがいも でんぷん さとう	ごぼう えだめめ だいこん にんじん こんにゃく ねぎ こまつな	666 27.7
「きびりわかめごはん」岡山県、「チキンチキンごぼう」山口県の郷土料理								
9(火)	☆	きなこあげパン 		ポトフ ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく フランクフルト きなこ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	かぶ マッシュルーム たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし きゅうり キャベツ	595 21.7
10(水)	○	ちゅうからうたきこみごはん 		かつおのりょうしあげ◆ いそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ かつお のり	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ	たけのこ にんじん しいたけ こまつな もやし キャベツ しょうが	567 25.3
11(木)	○	ごはん 		じゃがいものくみそソース◆ わふうサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ ツナ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	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 みかん	636 23.8
12(金)	○	たまごじょうどん (じごなうどん) 		ちくわのいそべあげ なめたけあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご なると ちくわ のり	じごなうどん あぶら さとう でんぷん こむぎこ ごま	にんじん しいたけ ほうれんそう ねぎ こまつな えのきたけ もやし	580 25.4
15(月)	☆	たまごいりチャーハン 		ぎょうざ パンパンジーふうサラダ いよかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく みそ	こめ あぶら さとう こむぎこ でんぷん ごま ごまあぶら いよかんゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ にんにく きゅうり もやし	590 19.8
16(火)	○	むぎごはん 		さわらのしんたまねぎソースがけ◆ わかたけじる◆ ふりかけ	ぎゅうにゅう さわら とりにく わかめ あさり かつおぶし	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	こまつな たまねぎ はねぎ にんじん たけのこ こんにゃく	596 26.2
17(水)	☆	むぎごはん 		いかととうふのチリソース ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく ハム とうふ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり ほうれんそう もやし	647 28.6
18(木)	☆	まるパン 		てりやきハンバーグ グリーンピースのポターージュ◆ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム しろはなまめ とうにゅう	まるパン あぶら さとう こむぎこ マーガリン	たまねぎ トマト にんにく しょうが とうもろこし グリンピース ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん	615 29.0
19(金)	○	ひるぜんおこわ★ 		あじのカレー-たつたあげ はっすんじる★	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あずき あじ ぶたにく かまぼこ	こめ もちごめ あぶら さとう でんぷん さといも	にんじん ごぼう しいたけ しょうが こまつな たけのこ だいこん えのきたけ	599 28.4
「ひるぜんおこわ」岡山県、「はっすんじる」広島県の郷土料理								
22(月)	☆	ごはん 		しおマーボー-とうふ わかめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず わかめ	こめ あぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら	たまねぎ たけのこ にんにく にんじん ねぎ しいたけ にら きゅうり こまつな とうもろこし しょうが	593 27.7
23(火)	☆	ハムとポテトのピラフ 		ホキのレモンふうみ★ グリーンサラダ◆	ぎゅうにゅう ハム ホキ	こめ あぶら さとう マーガリン じゃがいも でんぷん マヨネーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし アスパラガス レモン	575 21.2
広島県は日本一の「レモン」の産地です。								
24(水)	○	カントンメン (ホットちゅうかめん) 		ショーロンポー ちゅうかこんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご なると とりにく	ホットちゅうかめん あぶら さとう でんぷん こむぎこ はるさめ ごま ごまあぶら	はくさい ねぎ にんじん きくらげ キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが こんにゃく きゅうり もやし	590 25.1
25(木)	☆	おやこどん (むぎごはん) 		じゃがいものあおのりふうみ とろろこんぶあえ	ぎゅうにゅう たまご とりにく こんぶ あおのり	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース こまつな きゅうり もやし	617 23.6
26(金)	☆	むぎごはん 		チキンカレー ひじきとツナのサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ツナ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ ごま ごまあぶら はちみつレモンゼリー	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが トマト りんごソース きゅうり もやし	663 22.1
29(月)	○	むぎごはん 		なまあげとぶたにくのみそに くわわかめのピリからあえ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく くわわかめ ハム みそ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ さやいんげん しょうが キャベツ きゅうり もやし にんにく	600 26.7
30(火)	☆	デニッシュロール 		シュクメルリ カリフローレのサラダ◆ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	デニッシュロール あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう にんにく とうもろこし カリフローレ きゅうり キャベツ みかん	641 21.9
31(水)	○	ドミグラスソースカツ丼★ (むぎごはん) 		ポテトサラダ おこめのレモンマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ こむぎこ	トマト キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ レモン	676 20.7
「ドミグラスソースカツ丼」岡山県の郷土料理								

※価格や出荷状況により、使用食材が変更になることがあります。 【★今月の郷土料理(中国地方) ◆旬の食材 ◎行事食】
 ※マーガリンは、乳不使用のものを使用しています。 ・5月11日(木)、22日(月)は、さいたま市の馬宮米部会「こしひかり」を使用します。
 ※マヨネーズは、卵・乳不使用のものを使用しています。