



材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

| 日付 | 献立名 | からだの血や肉になるもの | からだの熱や力になるもの | 体の調子をととのえるもの | ようちえん |
|-------|--|---|---|---|-------------|
| 1(水) | ごはん 牛乳 こまつなのナムル ^{ごもく} 五目ラーメン | 牛乳 しおこんぶ やきぶた なたと わかめ | 米 ごま さとう ごまあぶら ちゃんぼんめん | こまつな きゅうり たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ しょうが | 457 16.8 |
| 2(木) | ごはん 牛乳 とうふとやさいのハンバーグ(幼) ^く 茎わかめのさっぱりサラダ みそけんちん汁 ^じ かしわもちふうプリン(幼) | 牛乳 くわかめ とうふとやさいのハンバーグ とうふ うすあげ みそ | 米 ドレッシング(わふう) こんにゃく さといも かしわもちふうプリン | きゅうり にんじん コーン ごぼう だいこん はねぎ | 481 17.5 |
| 7(火) | ごはん 牛乳 チキンカレー イタリアンサラダ プチレモンゼリー(幼) | 牛乳 とりにく ウインナー シーチキン | 米 じゃがいも カレールウ あぶら ドレッシング(イタリアン) プチレモンゼリー | にんじん たまねぎ りんご ブロッコリー あかピーマン コーン | 534 19.1 |
| 8(水) | ごはん 牛乳 チキンナゲット(幼) かつらぎ塩こうじソテー ^じ いたものこ汁 | 牛乳 チキンナゲット ぶたにく とりにくだんご とうふ | 米 でんぷん あぶら さといも こんにゃく | キャベツ にんじん コーン なめこ しろねぎ | 482 20.1 |
| 9(木) | ごはん 牛乳 きゅうりとわかめの酢の物 ^{しおこ} 塩肉じゃが ^す やさいふりかけ(幼) | 牛乳 わかめ ぶたにく | 米 じゃがいも さとう こんにゃく あぶら | きゅうり たまねぎ にんじん にんにく えんどう やさいふりかけ | 455 17.1 |
| 10(金) | コッペパン 牛乳 ツナとコーンのサラダ ペネミートソース ならのいちごジャム | 牛乳 シーチキン ぶたにく | コッペパン マヨネーズ ペネ あぶら さとう ならのいちごジャム | コーン にんじん きゅうり たまねぎ しめじ にんにく えんどう | 504 20.7 |
| 13(月) | ごはん 牛乳 スマイルポテト(幼) ひじきいり煮 ^に 具だくさんみそ汁 ^じ | 牛乳 ひじき ひらてん ぶたにく とうふ わかめ みそ | 米 じゃがいも あぶら こんにゃく さとう さといも | にんじん えだまめ たまねぎ えのきたけ はねぎ | 492 16.7 |
| 14(火) | ごはん 牛乳 ^{ちんじやおろし} 青椒肉絲 あつあげの中華五目煮 フルーツゼリー | 牛乳 きゅうにく あつあげ とりにく | 米 さとう あぶら ごまあぶら でんぷん いちご&ブルーベリーゼリー | にんにく しょうが ピーマン たけのこ しいたけ にんじん チンゲンサイ たまねぎ しめじ みかん もも パイン りんご | 517 18.3 |
| 15(水) | ごはん 牛乳 とうふナゲット(幼) ^く 茎わかめの五目炒め ^{ごもくいた} わかたけ ^じ 若竹汁 | 牛乳 とうふナゲット ぶたにく くわかめ わかめ はながたかまぼこ とうふ | 米 あぶら こんにゃく さとう ごま | にんじん たまねぎ たけのこ みつば | 465 16.3 |
| 16(木) | ごはん 牛乳 タコライス ^ぐ の具 もずくスープ | 牛乳 ぶたにく だいず もずく やきぶた とうふ | 米 さとう あぶら | にんじん たまねぎ にんにく あかピーマン トマト しょうが えのきたけ はねぎ | 454 19.6 |
| 17(金) | 米粉パン 牛乳 ^{とうにゅう} 豆乳コーンコロケ にんじんしりしり ミネストローネ | 牛乳 とうにゅうコーンコロケ シーチキン ウインナー | こめこパン あぶら こめこマカロニ オリーブあぶら | にんじん コーン たまねぎ キャベツ パセリ トマト | 513 21.0 |
| 20(月) | ごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソース コールスローサラダ ^{こめこ} 米粉のコーンスープ | 牛乳 ハンバーグ ベーコン | 米 さとう マヨネーズ ドレッシング(かんきつ) こめこ | あかピーマン キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん パセリ | 552 19.3 |
| 21(火) | ごはん 牛乳 きんぴらごぼう あんかけうどん | 牛乳 ひらてん とりにく かまぼこ うすあげ わかめ | 米 こんにゃく さとう あぶら ごま くずうどん でんぷん | ごぼう にんじん たまねぎ はねぎ | 482 16.6 |
| 22(水) | ごはん 牛乳 ^{ちゅうかあ} 中華和え ^{まーぼーどうふ} 麻婆豆腐 | 牛乳 とうふ ぶたにく こんにゃくかんてん | 米 ごまあぶら さとう でんぷん | きゅうり コーン たまねぎ にんじん はねぎ しいたけ にんにく しょうが | 490 19.6 |
| 23(木) | ごはん 牛乳 ^{なつ} 夏みかんサラダ ハヤシライス | 牛乳 シーチキン ぶたにく | 米 じゃがいも ドレッシング(かんきつ) あぶら さとう ハヤシルウ | なつみかん キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ エリンギ トマト | 475 16.6 |
| 24(金) | せわりパン 牛乳 ^{さけ} 鮭のとうきば ^{こや} 粉焼き 焼きそば ^{とうにゅう} 豆乳スープ | 牛乳 さけ ぶたにく あおのり ベーコン とうふ とうにゅう | せわりパン オリーブあぶら パンこ やきそば あぶら | たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ しめじ | 494 23.6 |
| 27(月) | ごはん 牛乳 じゃことごぼうの揚げからめ こぎつねごはん ^に の具 ^{とんじ} 豚汁 | 牛乳 かえりちりめん だいず とりにく うすあげ ぶたにく とうふ みそ | 米 でんぷん あぶら さとう ごま こんにゃく さといも | ごぼう にんじん しょうが たまねぎ はねぎ | 543 21.6 |
| 28(火) | ごはん 牛乳 にしんかんろ煮(幼) ^{こんぶあ} 昆布和え ^に にゅうめん | 牛乳 にしん しおこんぶ とりにく うすあげ わかめ | 米 ふしめん | キャベツ きゅうり えのきたけ たまねぎ にんじん はねぎ | 451 20.5 |
| 29(水) | ごはん 牛乳 ^{てづく} 手作りからあげ いんげんのごま和え ^あ 春雨スープ ^{はるさめ} | 牛乳 とりにく やきぶた | 米 でんぷん あぶら ごま さとう はるさめ | にんにく しょうが いんげんまめ しめじ にんじん たまねぎ チンゲンサイ | 563 22.4 |
| 30(木) | ごはん 牛乳 ブロッコリーのおかか和え じゃがいものそぼろ煮 | 牛乳 かつおぶし ぶたにく あつあげ | 米 さとう じゃがいも こんにゃく あぶら | ブロッコリー にんじん だいこん えだまめ | 453 18.5 |
| 31(金) | ^{しよく} 食パン 牛乳 プレーンオムレツ ポテトサラダ コンソメスープ | 牛乳 たまご シーチキン ウインナー | しよくパン じゃがいも マヨネーズ アルファベットマカロニ | きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん エリンギ えだまめ | 458 21.7 |

5月平均

★給食なしのお知らせ★

- 9日(木) 忍海幼4・5歳児 新庄小4・6年 新庄北小3・4年
- 10日(金) 當麻幼 新庄小1・2・3年 新庄北小1・2・6年 忍海小2・3・4年 當麻小6年
- 13日(月) 白鳳中3年
- 14日(火) 新庄北幼 磐城小3年 白鳳中2・3年
- 15日(水) 白鳳中3年
- 16日(木) 新庄幼 忍海幼3歳児 忍海小1・6年 新庄中
- 21日(火) 磐城小6年
- 23日(木) 磐城小2年 白鳳中
- 24日(金) 磐城小1年
- 28日(火) 磐城小4年 新庄中1年

お知らせ



～今月の地場産物～

★栄養価の表示★
上の段:エネルギー(kcal)
下の段:たんぱく質(g)

奈良県で生産・製造された食材を紹介します。献立表の中で太字にしています

米・パン・こめこマカロニ・こんにゃく・カレールウ・ふしめん・くずうどん
ならのいちごジャム・とりにくだんご・こまつな・チンゲンサイ・えんどう・しおこうじ
たけのこ・しろねぎ・はねぎ・しめじ・なめこ・ウスターソース・とうきばハーブソルト

491
19.2