

日	献立名 こんだて めい	牛乳	赤の仲間 あかのなかま ちやにくになる 血や肉になる	黄の仲間 きのなかま ねつやちからのもとになる 熱や力の元になる	緑の仲間 みどりのなかま からだのちようしきをとのえる 体の調子を整える	調味料 ちようみりよう	エネルギー kcal
22 木	大豆ミートスパゲティ	○	含ひき肉、大豆ボール	スパゲティ、あぶら、さとう	たまねぎ、人参、トマトピューレ、にんにく	ケチャップ、コンソメ	864
	からあげサラダ		とり肉	かたくり粉、あぶら、ごまドレッシング	キャベツ、人参、きゅうり、コーン	塩こうじ	
	ヨーグルト		ヨーグルト				
23 金	ごはん	○		米			851
	チキンリング		チキンリング	あぶら			
	コーンカレー		牛肉	じゃがいも	たまねぎ、人参、れんこん、コーン、トマトピューレ	コンソメ、カレールウ	
	コールスローサラダ		ツナ、ひじき	コールスロードレッシング	キャベツ、きゅうり、ほうれんそう		
26 月	ごはん	○		米			757
	信田煮		しのだ煮				
	かき玉汁		たまご、とうふ、煮干し		しいたけ、たまねぎ、人参、チンゲンサイ	だし、しょうゆ	
	ごぼうしぐれ煮		牛肉	こんにやく、ごま、さとう	人参、ごぼう、たけのこ	しょうゆ、だし	
27 火	ごはん	○		米			764
	鶏のフレーク焼		とり肉	コーンフレーク、マヨネーズ		しお	
	豚汁		ぶた肉、とうふ、煮干し、みそ	こんにやく	たまねぎ、人参、だいこん、ごぼう、こまつな		
	南瓜のマセドリアンサラダ		ハム	コールスロードレッシング	かぼちゃ、きゅうり、コーン		
	有明味付け海苔		のり				
28 水	ごはん	○		米			793
	アジフライ		あじ	てんぷら粉、パン粉、あぶら		しお	
	高野豆腐卵煮		こうや豆腐、卵	こんにやく、さとう	はくさい、たまねぎ、人参、枝豆	だし、しょうゆ、しお	
	なすの豚しゃぶ		ぶた肉	ごまドレッシング	なす、人参		
29 木	ごはん	○		米			792
	春巻き		春巻き				
	たけのこチャブチェ		ひき肉	はるさめ、ごま油、さとう、ごま	たまねぎ、たけのこ、人参、チンゲンサイ、しめじ、にんにく	しょうゆ、しょうが、ガラスープ	
	ナムル		くきわかめ	ごま油、ごま	もやし、人参、ぜんまい、ほうれんそう	しお	
	コーン				とうもろこし		
30 金	わかめごはん	○	わかめごはんの素	米			782
	いかフライ		イカフライ	あぶら			
	鶏と豆のトマト煮		とり肉、だいず、ミックスビーンズ	じゃがいも	たまねぎ、人参、トマトピューレ	コンソメ、ケチャップ、しお	
	きくらげとオクラの中華和え			和風ドレッシング、ごま油	きくらげ、オクラ、きゅうり		

★はし、スプーンは持ってきてください。

★材料入荷の都合で、献立、食材の変更やがある場合があります

★マヨネーズは、卵不使用マヨ風ソースを使用しています

★米は、佐賀県令和6年産「夢しずく」です

★食材変更により年度途中で食材のアレルゲン変更があります

足は組まずに机の中に
そろえて入れて食



新年度が始まって、1ヶ月がたちました。皆さん少しずつなれてきましたか。

疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィーク明けで

生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも

休みの日もいつものように起きて、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。