

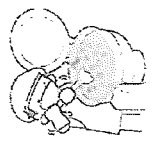



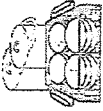
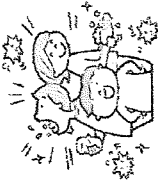

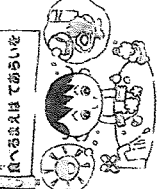


ひ (よび)	牛 乳	ごはん		あかのなかま ぎゅうじゅう	ねつやちからのものになる さいわいのなかま	からだのちようしをととのえる みどりのなかま	メモ
		主 食	副 食				
1 (火)	○	むぎごはん ①	あげきようざ ② マーボどうふ ③ ちゅうかサラダ ④ くだもの(スイーツスプリング) ⑤	① ぎゅうじゅう ② きようざ ③ どうふ ④ ⑤ ④ ハム ⑤ ⑥	こめ むぎ あぶら まどう かたくりこ コマあぶら コマ コマあぶら さとう スイーツスプリング	ねぎ にんじん ししいだけ だけのこ キャベツ こまつな にんじん きゅうり スイーツスプリング	のこさずたべよ 
2 (水)	○	やきそば パン ①	ごぼうとハムのサラダ ② にくだんごスープ ③ コロコロまんてんだいす ④	① ぎゅうじゅう ② あおのり ③ ハム ④ にくだんご ⑤ まんてんだいす	コッパパン やきそば あぶら コーンスローペースト コマあぶら	ごぼう にんじん きゅうり ほうれんそう キャベツ はくさい ねぎ にんじん しいだけ	
3 (木)	○	むぎごはん (ふりかけ) ①	いわしにつけ ② ふだにくとやさいのみそいため ③ すましじる ④ ふくまめミックス ⑤	① ぎゅうじゅう ② いわしにつけ ③ ふだにく ④ ⑤ ⑥	こめ むぎ (ふりかけ) さとう あぶら	ピーマン キャベツ にんじん ししいだけ ほうれんそう	いっしょの まえの てがみ わすれずに!! 
4 (金)	○	むぎごはん ①	カレー ② まめいりミックスサラダ ③ はちみつレモンゼリー ④	① ぎゅうじゅう ② ふだにく チーズ ③ だいた ツナ ④ えだまめ ⑤	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう あぶら マヨネーズ はちみつ ゼリーのもと	たまねぎ にんじん しょうが にんにく すりりんご キャベツ にんじん きゅうり レモンかじゅう	
7 (月)	○	くろパン ①	マカロニグラタン ② たまねぎドレッシングサラダ ③ コーンとほうれんそうのスープ ④ ゼリー入りヨーグルトポンチ ⑤	① ぎゅうじゅう ② とりにく チーズ ③ なまクリーム ④ ⑤ ⑥	くろパン マカロニ パター あぶら さとう	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう コーン たまねぎ にんじん マスカットゼリー	
8 (火)	○	チキンライス ①	ハーフチキン ② マスタードサラダ ③ はくさいのスープ ④	① ぎゅうじゅう ② とりにく ③ ④ ⑤	こめ むぎ パター さとう	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが	5年1組 希望献立
9 (水)	○	しょうゆ ラーメン ①	てつくりしゅうまい ② はくさいのさっぱりあえ ③ ぶどうゼリー ④	① ぎゅうじゅう ② なると ふだにく ③ ④ ⑤	ラーメン さとう かたくりこ コマあぶら しゅうまいのかわ さとう あぶら ゼリーのもと	にんじん コーン ほうれんそう ねぎ たまねぎ ねぎ ししいだけ はくさい にんじん キャベツ きゅうり ぶどうジュース	
10 (木)	○	わかめごはん ①	さわらのたつたあげ ② キャベツとほるさめサラダ ③ ふのみそじる ④	① ぎゅうじゅう ② わかめごはんのもと ③ ④ ⑤	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう コマ コマあぶら ふ	しょうが キャベツ にんじん もやし ほるさめ ねぎ ほうれんそう	
11 (金)							マスクをわすれずに!! 
14 (月)	○	チニッシュパン ①	③ ニコロック ② わふうやさいスパゲティ ③ ④ ⑤	① ぎゅうじゅう ② ニコロック ③ ウィンナー のり ④ ⑤ ⑥	⑤ ポンチチョコドーナツ チニッシュパン あぶら スパゲティ パター マカロニ パター じゃがいも	たまねぎ コーン ピーマン ほうれんそう にんじん たまねぎ にんじん キャベツ トマト	きそくはしい せいかつを せいにち かいて いつも パンに えがいて きこしよろう!!
15 (火)	○	キムタク ごはん ①	さかなのレモンソースかけ ② やさいいため ③ コーンわかめスープ ④	① ぎゅうじゅう ② ③ ④ ⑤ ⑥	あぶら こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら あぶら	はくさいキムチ つぼづけ レモンかじゅう にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン エリンギ コーン にんじん チンゲンサイ	
16 (水)	○	きなこあげ パン ①	フロッキーとウィンナーいため ② とんじる ③ チョコクレープ ④	① ぎゅうじゅう ② ③ ④ ⑤ ⑥	コッパパン さとう あぶら あぶら あぶら じゃがいも こんにゃく チョコクレープ	フロッキー キャベツ ピーマン ごぼう だいにん にんじん ねぎ	5年2組 希望献立

建国記念の日

材料に都合により献立が変更する場合があります。

ひ (ようび)	ごはん		あかのなかま ちやくやまねになる ぎゅうにゅう	あかのなかま ねつやちからのものになる ぎゅうにゅう	さいのなかま ねつやちからのものになる ぎゅうにゅう	め かむつてもしっか! ていけいに...
	主 食	副 食				
17 (木)	むぎごはん ①	とうふハンバーグ ② ツナサラダ ③ じゃがいものみそしる ④	① ぎゅうにゅう ② ふたにく とうふ ③ ツナ えだまめ ④ あぶらあげ	こめ むぎ パンこ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん こまつな ねぎ	
18 (金)	むぎごはん ①	とりにくのコンgeeあげ ② しめじとふたにくのいためもの ③ とうふとわかめのみそしる ④ ソフール ⑤	① ぎゅうにゅう ② とりにく ③ ふたにく ④ とうふ わかめ ⑤ ソフール	こめ むぎ こむぎこ あぶら あぶら	コーン クリームコーン にんじん キャベツ たまねぎ プロッコリー しめじ ねぎ こまつな	
21 (月)	こどもパン ①	てづくりコロック ② スモークチキンサラダ ③ やさいとワインナーのスープ ④ くだもの(オレンジ) ⑤	① ぎゅうにゅう ② ふたにく ③ スモークチキン ④ ワインナー	こどもパン じゃがいも パンこ あぶ ら こむぎこ さとう さとう オリーブオイル	にんじん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ パプリカ プロッコリー カリフラワー しめじ チンゲンサイ はくさい にんじん	
22 (火)	やさいおこわ ①	アジのしおやき ② わふうサラダ ③ なめこのみそしる ④	① ぎゅうにゅう ② あぶらあげ ③ あじ ④ ちりめん あぶらあげ	こめ もちこめ あぶら あぶら さとう	だけのこ しめじ グリーンピース キャベツ コーン パプリカ プロッコリー なめこ ねぎ	
23 (水)						
天皇誕生日						
24 (木)	むぎごはん ①	ヨーリンチー ② はるさめサラダ ③ きのこスープ ④	① ぎゅうにゅう ② とりにく ③ ハム たまご ④ ベーコン	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう ゴマ あぶら ゴマ ゴマあぶら さとう ゴマあぶら	ねぎ にんじん きゅうり はるさめ しめじ えのきだけ にんじん こまつな たまねぎ	
25 (金)	ドライカレー (ごはん) ①	ドライカレー (<) ② ハムマリネ ③ キャラメルプリン ④	① ぎゅうにゅう ② ふたにく ③ ハム ④ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ハター ハター あぶら さとう キャラメルプリンのもと	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが プロッコリー たまねぎ キャベツ にんじん	
28 (月)	コーン トースト ①	ツナサラダ ② ワンドンスープ ③ くだもの(スイートスプリング)	① ぎゅうにゅう ② ツナ えだまめ ③ ふたにく なると ④	しょうパン ソニックマヨネーズ さとう あぶら ワンドンのかわ あぶら ゴマあぶら	コーン クリームコーン キャベツ にんじん きゅうり はくさい にんじん ねぎ だけのこ しいたけ スイートスプリング	