

日	曜	牛乳	こんだてめい	えいようのはたらき			エネルギー (kcal) たん白質 (g)	ひとこと メモ
				ち 血や肉になる	おつ、ちから 熱や力の元になる	からだ 体の調子を整える		
1	金	○	パンネのミートソース まっちゃんむしパン はるキャベツのサラダ てづくりハムドレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ぶた レバー、だいず、とうにゅう、 ハム	あぶら、さとう、こむぎこ、ペ ンネ、さつまいも	にんにく、にんじん、 たまねぎ 、 エリンギ、セロリー、トマト、 ピーマン、もやし、キャベツ、 きゅうり	608 24.4	 <p>1日 八十八夜 「夏も近づく八十八夜〜♪」と いう茶摘み歌を知っていますか。 八十八夜は立春から数えて88日 目のことです。 この時期から農家は茶摘みや稲の 種まきなどを始める日の目安とさ れてきました。 八十八夜に摘み取られる新茶は不 老不死の縁起物とされています。 給食では、蒸しパンに抹茶を使用 します。</p>
3	日			けんぽうきねんば 憲法記念日				
4	月			みどりの日				
5	火			こどもの日				
6	水			ふりがえきゅうじつ 振替休日				
7	木	○	ツナライス カウボーイシチュー うまとやまのひじきのサラダ くだもの	ぎゅうにゅう、ツナ、ベーコ ン、ぶたにく、きんときまめ、 ひじき、とりにく	しちぶつきまい、むぎ、あぶ ら、じゃがいも、さとう、ごま あぶら	たまねぎ 、にんじん、コーン、バ セリ、セロリー、トマト、さや いんげん、もやし、おかひじ き、きゅうり、きよみタンゴ ール	607 24.7	
8	金	○	なめし さかなのこうみだれ そくせきづけ あつあげのカレーに	ぎゅうにゅう、さば、ぶたに く、なまあげ	しちぶつきまい、むぎ、あぶ ら、ごまあぶら、さとう、でん ぶん、じゃがいも	だいこんば、にんにく、しょう が、ねぎ、キャベツ、にんじん、 きゅうり、 だいこん 、しそ、 たま ねぎ 、さやいんげん、 はねご	611 27.8	
11	月	○	むぎごはん ヤンニョムチキン にくやさしいため ちゅうかふうわかめスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶた にく、とうふ、わかめ	しちぶつきまい、むぎ、こむぎ こ、でんぶん、あぶら、さとう、 しろごま、りよくとうはるさ め、ごまあぶら	にんにく、 たまねぎ 、もやし、に んじん、 キャベツ 、セロリーは くさい、ねぎ、 はねご	596 23.8	
12	火	○	むぎごはん にぎすのからあげ いとこんにやくのわふういため にくどうふ	ぎゅうにゅう、まめあじ、とりに く、こなかつお、ぶたにく、 きぬごしどうふ	こめ、むぎ、でんぶん、こむぎ こ、あぶら、いとこんにやく、 ごまあぶら、さとう、しらたき	しょうが、もやし、にんじん、 ごまつな 、 たまねぎ 、えのきた け、ねぎ、 はねご	586 27.8	
13	水	○	ホイコウロどん たまごいりちゅうかふうコーンスープ くだもの	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりに く、たまご	しちぶつきまい、むぎ、あぶ ら、ごまあぶら、さとう、でん ぶん	にんじん、ねぎ、 キャベツ 、ピー マン、にんにく、セロリー、 た まねぎ 、えのきたけ、ホール コーン、クリームコーン、 はね ご 、メロン	588 23.9	
14	木	○	シナモンロール ビーンズチャウダー ツナサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく、みど りだいず、チーズ、なまクリー ム、ツナ	ミルクパン、バター、グラ ニューとう、あぶら、じゃがい も、こむぎこ、ごまあぶら、さ とう	たまねぎ 、エリンギ、にんじん、 セロリー、ホールコーン、バセ リ、 キャベツ 、きゅうり	598 24.8	
15	金	○	むぎごはん さかなのごまソース きゃべつのにびたし さつきじる	ぎゅうにゅう、さわか、あぶら あげ、とりにく、もめんどうふ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、し ろごま、しろねりごま、いとこ んにやく	にんじん、 キャベツ 、 ごまつな 、 もやし、たけのこ、 たまねぎ 、ね ぎ、さやえんどう、 はねご	585 27.2	
18	月	○	わかめごはん ししやものこみソースがけ やさしいはめ キムチにくじゃが	ぎゅうにゅう、わかめごはん のもと、ししやも、とりにく、 ぶたにく、なまあげ	しちぶつきまい、むぎ、あぶ ら、さとう、りよくとうはるさ め、しらたき、 じゃがいも	たまねぎ 、にんにく、しょうが、 にんじん、 ごまつな 、はくさい キムチ、 はねご	601 25	
19	火	○	むぎごはん あじのなんばんづけ うらかみそぼろ ヒカド	ぎゅうにゅう、あじ、ぶたに く、さつまあげ、ぶり、とりに く	しちぶつきまい、むぎ、でんぶ ん、こむぎこ、さとう、あぶら、 いとこんにやく、さつまいも	ねぎ、ごぼう、にんじん、もや し、さやいんげん、 だいこん 、ほ しいいたけ、 はねご	599 26.1	
20	水	○	ドライカレー アスパラサラダ てづくりフレンチドレッシング くだもの	ぎゅうにゅう、とりにく、だい ず	しちぶつきまい、むぎ、あぶ ら、こむぎこ、さとう、オリ ブオイル	にんにく、しょうが、 たまねぎ 、 にんじん、エリンギ、ピーマ ン、 キャベツ 、ホールコーン、ア スパラガス、ジュージーオーレ ンジ	591 22.6	
21	木	○	おかかふりかけごはん あつやきたまご こまつなのおひたし とんじる	ぎゅうにゅう、こなかつお、とりに く、ちくわ、たまご、ぶた にく、もめんどうふ	こめ、むぎ、さとう、しろごま、 あぶら、こんにやく、 じゃがい も	にんじん、ほしいいたけ、 キャ ベツ 、こまつな、ごぼう、 だい こん 、 たまねぎ 、ねぎ、 はねご	590 28.2	
22	金	○	はいがしよくパン りんごジャム さかなのタルタルソースがけ ジャーマンポテ トエビーシースープ	ぎゅうにゅう、ミナミカゴカ マス、ベーコン、とりにく	はいがしよくパン、あぶら、 じゃがいも 、マカロニ	りんごジャム、 たまねぎ 、レモ ン、ホールコーン、パセリ、に んじん、セロリー、えのきた け、 キャベツ 、こまつな	590 28.7	
25	月	○	きつねうどん ポテトチーズドーナツ きりほしのじゃこあえ	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶ らあげ、チーズ、ちりめんじゃ こ	うどん、 じゃがいも 、こむぎこ、 さとう、バター、あぶら	にんじん、ねぎ、 はねご 、こまつ な、きりほしだいこん、 キャ ベツ 、きゅうり、もやし	590 22.3	
26	火	○	ガーリックライス ミートエッグ やさしいスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たま ご、ぶたにく	しちぶつきまい、むぎ、あぶ ら、バター、 じゃがいも	にんにく、 たまねぎ 、エリンギ、 にんじん、セロリー、 キャベツ	587 24.7	
27	水	○	むぎごはん いかとポテトのチリソース もやしとこまつなのナムル ちゅうかふうはるさめスープ	ぎゅうにゅう、いか、とりにく	こめ、むぎ、でんぶん、こむぎ こ、あぶら、 じゃがいも 、ごまあ ぶら、さとう、りよくとうはる さめ	しょうが、にんにく、ねぎ、チン ゲンツァイ、もやし、にんじん、こ まつな、ほしいいたけ、 だいこん 、セ ロリー、はくさい、 たまねぎ 、えの きたけ、 はねご	621 23.9	
28	木	○	ミックスピラフ さかなのハーブパンこやき やさしいソテー ミネストラスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、ミナ ミカゴカマス、ひよこまめ	しちぶつきまい、むぎ、あぶ ら、オリーブオイル、パンこ、 マカロニ、 じゃがいも	たまねぎ 、にんじん、エリンギ、 ピーマン、にんにく、ホール コーン、もやし、トウモロコ シ、セロリー、トマト、 キャベツ	591 29.5	
29	金	○	こうやどろふのそぼろどん ごもくじる かんでんいりフルーツポンチ	ぎゅうにゅう、とりにく、だい ず、こおりどうふ、とりにく、 あぶらあげ、かんでんかんづ め	こめ、むぎ、あぶら、さとう	しょうが、 たまねぎ 、にんじん、ほ しいいたけ、さやえんどう、ごぼ ろ、 だいこん 、はくさい、 はねご 、こ まつな、みかんかんづめ、パイ ンかんづめ、おうとうかんづめ	609 23.7	



※都合により、献立や食材を変更する場
合があります。

※サラダは加熱してあります。

◎今月の果物は、清見オレンジ、ジュ
シーオレンジ、メロンなどを予定していま
す。

※本日は今月使用予定の三鷹産農産
物です。収穫状況により変更になる
場合があります。