

| 月                                                                                    | 火                                                                                             | 水                                                                                           | 木                                                                                                              | 金                                                                                                                                 | 土                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>～お知らせ～<br/>間食には牛乳が付きます。<br/>おにぎりの日は<br/>お茶になります。</div>                          | 1<br>トントン丼 すまし汁<br>フルーツ                                                                       | 2<br>ごはん 鶏肉の旨煮<br>春キャベツの土佐煮 みそ汁                                                             | 3<br>人参ごはん<br>さわらの照り焼き<br>ほうれん草の炒め物 みそ汁                                                                        | 4<br>ごはん 豚肉と新玉葱の煮物<br>高野豆腐の含め煮 すまし汁                                                                                               | 5<br>とりなんぼううどん<br>新じゃが芋の煮物                                                                   |
|                                                                                      | 307 16.9 2.1<br>○精白米 豚肉 玉葱 にんじん<br>生しいたけ ねぎ<br>○切麴 にんじん ねぎ 昆布 削り節<br>○清見オレンジ                  | 324 19.9 5.0<br>○精白米<br>○鶏肉 土生姜 片栗粉<br>○キャベツ 玉葱 にんじん 花かつお<br>○豆腐 白菜 ねぎ 昆布 削り節               | 316 18.2 6.6<br>○精白米 にんじん<br>○本さわり 土生姜<br>○ほうれん草 玉葱 にんじん<br>○もやし えのき茸 ねぎ 昆布 削り節                                | 311 18.3 3.7<br>○精白米<br>○豚肉 玉葱<br>○高野豆腐 玉葱 にんじん みつば<br>○にんじん 生しいたけ ねぎ 昆布<br>削り節                                                   | 257 17.0 2.6<br>○うどん 鶏肉 玉葱 にんじん ねぎ<br>昆布 削り節<br>○じゃがいも 玉葱 絹さや                                |
|                                                                                      | わかめおにぎり                                                                                       | ちんすこう                                                                                       | アップルパンケーキ                                                                                                      | 豆乳ケーキ                                                                                                                             |                                                                                              |
|                                                                                      | 7<br>ごはん<br>豚肉と小松菜の炒め物<br>大根の煮物 新玉葱のみそ汁                                                       | 8<br>ごはん 煮魚<br>ほうれん草のごま風味煮<br>みそ汁 フルーツ                                                      | 9<br>パン グリルチキン<br>ｽﾀｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳとｺﾝのサラダ<br>すまし汁                                                                    | 10<br>ハヤシライス<br>チンゲン菜の洋風煮<br>ヨーグルト                                                                                                | 11<br>ごはん 鶏肉のしょうゆ炒め<br>白菜のじゃこ煮 みそ汁                                                           |
| 303 16.8 3.3<br>○精白米<br>○豚肉 小松菜 玉葱 土生姜<br>○大根 にんじん<br>○玉葱 しめじ ねぎ 昆布 削り節              | 401 20.6 11.8<br>○精白米<br>○さば 土生姜<br>○ほうれん草 玉葱 にんじん 白ごま<br>○豆腐 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節<br>○りんご         | 319 18.7 13.8<br>○ロールパン<br>○鶏肉<br>○スナッペンどう 玉葱 にんじん<br>カーネルコーン マヨドレ<br>○えのき茸 にんじん ねぎ 昆布 削り節  | 494 17.2 13.0<br>○精白米 豚肉 玉葱 じゃがいも<br>にんじん セロリー チーズ 小麦粉<br>りんご トマトピューレ ケチャップ<br>鶏がら<br>○チンゲン菜 玉葱 にんじん<br>○ヨーグルト | 302 15.5 3.9<br>○精白米<br>○鶏肉 玉葱 ピーマン にんじん 土生姜<br>○白菜 にんじん ちりめんじゃこ<br>○切麴 大根 ねぎ 昆布 削り節                                              | 260 14.1 8.1<br>○スパゲティ ツナ缶(油漬) 玉葱<br>キャベツ にんじん エリンギ 糸のり<br>○鶏肉 にんじん ねぎ 昆布 削り節                |
| ふのラスク                                                                                | フライドポテト                                                                                       | おかかおにぎり                                                                                     | いちご蒸しパン                                                                                                        | ミルククッキー                                                                                                                           |                                                                                              |
| 14<br>ごはん ポークチャップ<br>マカロニソテー すまし汁                                                    | 15<br>麦ごはんと味付のり<br>鶏肉のさっぱり煮<br>ナムル風煮 すまし汁                                                     | 16<br>ごはん<br>牛肉とアスパラの炒め物<br>切干大根煮<br>春キャベツのみそ汁                                              | 17<br>たけのこごはん<br>鶏肉の香味焼き ひじき煮<br>新玉葱のみそ汁                                                                       | 18<br>ごはん さわらの西京焼き<br>堺産小松菜の煮浸し 春の白<br>すまし汁 フルーツ                                                                                  | 19<br>焼きそば<br>新じゃが芋のみそ汁                                                                      |
| 322 16.2 3.6<br>○精白米<br>○豚肉 玉葱 ケチャップ 片栗粉<br>○マカロニ 玉葱 にんじん ピーマン<br>○白菜 にんじん ねぎ 昆布 削り節 | 302 18.3 5.1<br>○精白米 麦 味付のり<br>○鶏肉 土生姜 片栗粉<br>○チンゲン菜 もやし にんじん 白ごま<br>○ゆば えのき茸 ねぎ 昆布 削り節       | 346 14.0 8.7<br>○精白米<br>○牛肉 玉葱 グリーンアスパラガス<br>土生姜<br>○切干し大根 にんじん ちくわ<br>○キャベツ にんじん ねぎ 昆布 削り節 | 312 18.9 5.3<br>○精白米 たけのこ(生) にんじん<br>うすあげ<br>○鶏肉 玉葱<br>○ひじき にんじん 絹さや こんにやく<br>○切麴 玉葱 ねぎ 昆布 削り節                 | 355 20.4 7.4<br>○精白米<br>○本さわり<br>○小松菜(堺産) 白菜 にんじん<br>○豆腐 しめじ ねぎ 昆布 削り節<br>○清見オレンジ                                                 | 253 17.1 4.5<br>○中華めん 豚肉 キャベツ 玉葱 もやし<br>にんじん ピーマン ケチャップ<br>青のり粉<br>○じゃがいも 生しいたけ ねぎ 昆布<br>削り節 |
| 手作りいちごジャムサンド                                                                         | ジャーマンポテト                                                                                      | ココアサブレ                                                                                      | ミルクもち                                                                                                          | ちぢみ                                                                                                                               |                                                                                              |
| 21<br>ごはん 豚肉とにらの炒め物<br>白菜の甘酢煮<br>新玉葱のみそ汁                                             | 22<br>ごはん<br>鶏肉と新じゃが芋の煮物<br>チンゲン菜のおかか炒め<br>みそ汁 フルーツ                                           | 23<br>パン 鮭のムニエル<br>ｽﾀｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳとﾊﾑのソテー<br>すまし汁                                                | 24<br>カレーライス<br>茹で野菜サラダ ヨーグルト                                                                                  | 25<br>ごはん 鶏のからあげ<br>小松菜と春雨の煮物 みそ汁                                                                                                 | 26<br>ｱｽﾊﾟﾗの<br>ﾊﾞﾀｰしょうゆｽﾊﾞｹﾃﾐ<br>すまし汁                                                       |
| 298 16.4 3.3<br>○精白米<br>○豚肉 玉葱 にら 土生姜<br>○白菜 きゅうり にんじん<br>○玉葱 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節         | 326 16.4 3.3<br>○精白米<br>○鶏肉 じゃがいも 玉葱<br>○チンゲン菜 玉葱 にんじん 花かつお<br>○切麴 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節<br>○清見オレンジ | 303 21.5 9.5<br>○ロールパン<br>○鮭 小麦粉<br>○スナッペンどう 玉葱 にんじん ハム<br>○しめじ にんじん みつば 昆布 削り節             | 539 17.1 19.3<br>○精白米 豚肉 玉葱 じゃがいも<br>にんじん 小麦粉 りんご にんにく<br>チーズ ケチャップ 鶏がら<br>○キャベツ きゅうり にんじん<br>マヨドレ<br>○ヨーグルト   | 365 16.7 6.4<br>○精白米<br>○鶏肉 土生姜 片栗粉<br>○小松菜 にんじん はるさめ<br>○大根 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節                                                      | 287 12.4 11.9<br>○スパゲティ ベーコン 玉葱 にんじん<br>エリンギ グリーンアスパラガス 糸のり<br>○豆腐 にんじん ねぎ 昆布 削り節            |
| サクリチーズスティック                                                                          | ホットケーキ                                                                                        | のりおにぎり                                                                                      | ちんびん                                                                                                           | ざくざくアップルケーキ                                                                                                                       |                                                                                              |
| 28<br>鶏そぼろ丼<br>そうめん入りすまし汁<br>フルーツ                                                    |                                                                                               | 30<br>ごはん<br>豚肉とピーマンの炒め物<br>新じゃが芋の旨煮 みそ汁                                                    | ★給食・間食は行事などの都合により<br>献立日が変更になる場合があります。<br><br>数字は給食のみの栄養価です。<br>1ｷﾈｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)                      | 今月の万博給食は「ドイツ」(15日)です!<br><br>「ジャーマンポテト」はじゃが芋をウインナーや<br>ベーコンと炒めた料理のことです。ドイツ料理の<br>「ブラート(焼く) カルトツフェルン(じゃがいも)」が<br>もとになっているといわれています。 |                                                                                              |
| 347 14.6 5.6<br>○精白米 鶏肉ミンチ 玉葱 土生姜<br>にんじん 三度豆<br>○そうめん 白菜 にんじん ねぎ 昆布<br>削り節<br>○りんご  |                                                                                               | 329 17.7 3.4<br>○精白米<br>○豚肉 玉葱 ピーマン 土生姜<br>○じゃがいも 玉葱 にんじん<br>○切麴 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節             |                                                                                                                |                                                                                                                                   |                                                                                              |
| シュガートースト                                                                             |                                                                                               |                                                                                             |                                                                                                                |                                                                                                                                   |                                                                                              |
|                                                                                      |                                                                                               |                                                                                             |                                                                                                                |                                                                                                                                   |                                                                                              |