



アレルギー表記(卵・乳製品・甲殻類・落花生)
 牛乳 : 牛乳
 乳 : ヨーグルト、チーズ、バターなどの乳加工品
 卵 : 鶏卵、うずらの卵などの食鳥類の卵
 甲殻類は、「エビ」「ホタテ」「カニ」「イカ」を表記します。

熱量(kcal)／塩分(g)表示

	4月28(月)登校帰省日	4月29日(火)昭和の日	4月30日(水)登校日	5月 1日(木)	5月 2日(金)	
朝食				コッパン・いちごジャム ハム&卵パン ほうれん草のスープ 牛乳	ご飯 みそ汁(厚揚げ・白菜) サバの一夜干し・小松菜のソース炒め ふりかけ(かつお) コーヒー牛乳	
				795 kcal/ 3. 3 g	761 kcal/ 2. 7 g	
昼食	そばろご飯 みそ汁(白菜・ワカメ) ミートローフ(チーズ入り) 筍の土佐煮 ブルーベリーゼリーFe		ワカメご飯 胡麻みそ汁(豚・里芋) 竹輪磯部揚げ・さつま芋ステーキ 豆乳クリームプリン	ご飯 春雨スープ ポテトコロッケ・揚げ餃子 小松菜とかまぼこのニンニク炒め	炒飯 すまし汁(豆腐・えのき茸) フライドチキン ナムル(ほうれん草・大豆もやし)	
	777 kcal/ 3. 1 g		714 kcal/ 2. 7 g	760 kcal/ 3. 3 g	778 kcal/ 3. 1 g	
夕食			ご飯 ほうとう風白玉汁 サケのみそ焼き・味豆 キャベツとウィンナーのカレー炒め	ご飯 胡麻鍋 イワシのかば焼き アスパラのチリソース炒め		
			789Kcal/2. 4g	762Kcal/2. 9g		
	5月 5日(月)こどもの日	5月 6日(火)振り替え休日	5月 7日(水)	5月 8日(木)	5月 9日(金)	
朝食	<p>気温が高くなってきました。しっかり食べて熱中症を予防しましょう。また、給茶機や浄水器を利用して、水分補給に努めましょう。</p>			ご飯 みそ汁(なめめ・ほうれん草) 鮭の西京焼き・マカロニサラダ 牛乳・味付けのり	ご飯 みそ汁(厚揚げ・小松菜) ポイルウィンナー・ひじきのそばろ煮 ふりかけ(かつお)・ジョア(フレン)	
					722Kcal/3. 1g	704 kcal/ 3. 0 g
昼食				カレーライス(ポーク) 福神漬け お茶プリン	ご飯 ミネストローネ 白身魚の唐揚げ・チヂミ ほうれん草の胡麻味噌煮	ゆかりおにぎり 味噌ラーメン エビカツ ほうれん草と白菜のお浸し
			766Kcal/4. 0g	794Kcal/2. 6g	748 kcal/ 3. 2 g	
夕食			ご飯 ホワイトシチュー アジの味噌かけ キャベツのナムル	ご飯 みそ汁(豚・ニラ・じゃが芋) 豚肉のバーベキューソース焼き ポイルキャベツ・もやしの中華炒め		
			717Kcal/2. 9g	711Kcal/2. 6g		
	5月12日(月)3年生団役員選出	5月13日(火)中間テスト	5月14日(水)中間テスト	5月15日(木)中間テスト	5月16日(金)中間テスト・体育大会結団式	
朝食		ご飯 みそ汁(えのき茸・ほうれん草) ポイルウィンナー・牛蒡サラダ のり佃煮・牛乳	ご飯 みそ汁(厚揚げ・牛蒡) サバの味噌煮・青のりポテトサラダ 味付けのり・牛乳	ハンバーググラタンパン メロンパン 白菜の中華スープ・牛乳	ご飯 みそ汁(厚揚げ・白菜) 笹カマボコ・牛蒡とベーコンのソテー コーヒー牛乳・ふりかけ(卵)	
		745 kcal/ 3. 4 g	777 kcal/ 2. 6g	744 kcal/ 3. 5g	675 kcal/ 2. 8g	
昼食	ワカメご飯 みそ汁(牛蒡・薄揚げ) アジのフライ・さつま芋ステーキ アスパラガスと牛肉のソテー	ご飯 みそ汁(卵・小松菜) サバのカレー揚げ・味豆 レンコン金平	ご飯 そぼろ汁 イカカリン揚げ タラコサラダ	ご飯 白玉汁 フライドポーク ポイルブロッコリー(マヨネーズ)	ご飯 みそ汁(ほうれん草・豆腐) チキン南蛮 粉吹きさつま芋	
	762 kcal/ 2. 9 g	743 kcal/2. 1 g	737 kcal/ 3. 1 g	818 kcal/ 2. 6 g	770 kcal/ 3. 2 g	
夕食	ご飯 肉じゃが エビシューマイ キャベツのワカメ和え	ご飯 豆腐キムチスープ 鶏のみそ焼き・棒チーズ 小松菜とツナの塩昆布炒め	ご飯 水餃子スープ フクラギのイタリアン焼き・たたきごぼう 青梗菜とかまぼこの炒め物	ご飯 ポークトマトシチュー 鮭のみそ焼き・鶏とじゃが芋のバジル炒め 三色胡麻煮浸し		
	740 kcal/ 3. 0 g	696 kcal/ 2. 7 g	725 kcal/ 2. 9 g	717 kcal/ 2. 3 g		