



<p>9</p> <p>牛乳 わかめごはん とりやさい おかかあえ</p> <p>中学年 エネルギー 550 Kcal</p> <p>蛋白質25.8</p> <p>あかの食品 牛乳 わかめ とり肉 かまぼこ かつおぶし とうふ みそ</p>	<p>10</p> <p>牛乳 ごはん とびうおフライ ひじきのにも さつきじる 《じばさんぶつ給食》</p> <p>中学年 エネルギー 660 Kcal</p> <p>蛋白質29.6</p> <p>あかの食品 牛乳 わかめ とびうお あぶらあげ とうふ みそ</p>	<p>11</p> <p>牛乳 ごはん きりばしのピリからいた にくくだんごスープ ふりかけ</p> <p>中学年 エネルギー 656 Kcal</p> <p>蛋白質24.9</p> <p>あかの食品 牛乳 ふた肉 ベーコン とうふ みそ</p>	<p>12</p> <p>牛乳 きじゆん食パン クリームシチュー アスパラサラダ</p> <p>中学年 エネルギー 614 Kcal</p> <p>蛋白質27.2</p> <p>あかの食品 牛乳 とり肉 ハム だいず</p>	<p>13</p> <p>牛乳 むぎごはん マーボー豆腐 ちゅうかあえ</p> <p>中学年 エネルギー 644 Kcal</p> <p>蛋白質27</p> <p>あかの食品 牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉 だいず とうふ みそ</p>
<p>16</p> <p>牛乳 ごはん にしめ くきわかめのきんぴら のりのつくだに</p> <p>中学年 エネルギー 588 Kcal</p> <p>蛋白質23.1</p> <p>あかの食品 牛乳 くきわかめ のり とり肉 ちくわ さつまあげ</p>	<p>17</p> <p>牛乳 ごはん あげギョウザ ほうれんそうとベーコンの サラダ とうふのピリからスープ</p> <p>中学年 エネルギー 662 Kcal</p> <p>蛋白質23.9</p> <p>あかの食品 牛乳 ふた肉 ベーコン とうふ</p>	<p>18</p> <p>牛乳 キムタクごはん ホロホロあえ とんじる</p> <p>中学年 エネルギー 626 Kcal</p> <p>蛋白質25.7</p> <p>あかの食品 牛乳 たまご ぶた肉 ベーコン とうふ みそ</p>	<p>19</p> <p>牛乳 バターロール ミートソーススパゲティ フルーツポンチ</p> <p>中学年 エネルギー 700 Kcal</p> <p>蛋白質25.2</p> <p>あかの食品 牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉 だいず</p>	<p>20</p> <p>牛乳 ドライカレー せんぎりスープ バナナ</p> <p>中学年 エネルギー 686 Kcal</p> <p>蛋白質23.4</p> <p>あかの食品 牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉 ベーコン だいず</p>
<p>23</p> <p>牛乳 ごはん わかどりのてりやき いそかあえ けんちんじる</p> <p>中学年 エネルギー 580 Kcal</p> <p>蛋白質23.2</p> <p>あかの食品 牛乳 のり とり肉 ハム とうふ みそ</p>	<p>24</p> <p>牛乳 ごはん ぶたにくのごまがらめ コールスローサラダ わかめスープ</p> <p>中学年 エネルギー 611 Kcal</p> <p>蛋白質25.2</p> <p>あかの食品 牛乳 わかめ レンズ豆 とうふ</p>	<p>25</p> <p>牛乳 ごはん ぶたにくのしょうがに さわにわん</p> <p>中学年 エネルギー 580 Kcal</p> <p>蛋白質27.9</p> <p>あかの食品 牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ</p>	<p>26</p> <p>牛乳 まめパン かきあげうどん マカロニサラダ</p> <p>中学年 エネルギー 654 Kcal</p> <p>蛋白質23.5</p> <p>あかの食品 牛乳 とり肉 ハム かまぼこ</p>	<p>27</p> <p>牛乳 ハヤシライス こまつなサラダ ひゅうがなつゼリー</p> <p>中学年 エネルギー 662 Kcal</p> <p>蛋白質21.5</p> <p>あかの食品 牛乳 ぎゅう肉 シーチキン</p>

<p>30</p> <p>牛乳 ごはん うまに チーズなつとう</p> <p>中学年 エネルギー 645 Kcal</p> <p>蛋白質28.3</p> <p>あかの食品 牛乳 チーズ ぶた肉 なつとう あつあげ</p>	<p>31</p> <p>牛乳 ごはん チキンカツ ゴマサラダ みそしる</p> <p>中学年 エネルギー 609 Kcal</p> <p>蛋白質27.8</p> <p>あかの食品 牛乳 ぶた肉 ハム とうふ みそ</p>	<p>こんだてめい</p>	<table border="1"> <tr> <th colspan="2">(栄養素)</th> <th>5月平均値</th> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td></td> <td>634Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td></td> <td>25.3g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td></td> <td>28%</td> </tr> <tr> <td>食塩</td> <td></td> <td>1.9g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td></td> <td>349mg</td> </tr> <tr> <td>マグネシウム</td> <td></td> <td>103mg</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td></td> <td>3.0 mg</td> </tr> <tr> <td>亜鉛</td> <td></td> <td>3.4 mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA</td> <td></td> <td>215 μg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1</td> <td></td> <td>0.66 mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2</td> <td></td> <td>0.55 mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC</td> <td></td> <td>30 mg</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td></td> <td>4.6 g</td> </tr> </table>	(栄養素)		5月平均値	エネルギー		634Kcal	たんぱく質		25.3g	脂質		28%	食塩		1.9g	カルシウム		349mg	マグネシウム		103mg	鉄		3.0 mg	亜鉛		3.4 mg	ビタミンA		215 μg	ビタミンB1		0.66 mg	ビタミンB2		0.55 mg	ビタミンC		30 mg	食物繊維		4.6 g	
(栄養素)		5月平均値																																												
エネルギー		634Kcal																																												
たんぱく質		25.3g																																												
脂質		28%																																												
食塩		1.9g																																												
カルシウム		349mg																																												
マグネシウム		103mg																																												
鉄		3.0 mg																																												
亜鉛		3.4 mg																																												
ビタミンA		215 μg																																												
ビタミンB1		0.66 mg																																												
ビタミンB2		0.55 mg																																												
ビタミンC		30 mg																																												
食物繊維		4.6 g																																												

※都合により献立の内容に変更がある場合があります。