

月	火	水	木	金
<div>熱中症を防ごう！ 早おき早ねて生活リズムを整えよう 朝ごはんは必ず食べよう こまめに水分補給しよう</div>			<div>1 もやしサラダ ユーリンチー ごはん もずくスープ</div>	<div>2【端午の節句行事食】 わかめの酢の物 かしわもち だしまきたまご たけのこごはん おぐらのみそ汁</div>
5月に使用予定の地場産物を含む福島県産食材は、「もやし・キャベツ・きゅうり」です。			牛乳 かまぼこ わかめ ツナ とりにく もずく とうふ にんじん えのきたけ かんてん ねぎ しょうが もやし 米 こめあぶら かたくりこ じょうはくとう ごま ごまあぶら さんおんとう	牛乳 あぶらあげ とうふ いか とりにく みそ わかめ だしまきたまご たけのこ にんじん えのきたけ オクラ たまねぎ きゅうり ほうれんそう 米 じょうはくとう ごま かしわもち
※献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。			623 29.5 14.4 2.0 741 34.9 15.9 2.4	605 31.6 19.0 3.2 712 36.2 20.6 3.7
5 こどもの日	6 振替休日	7 アーモンド和え 白身魚フライ ごはん えのきと白菜のみそ汁	8 河内ばんかん もやしのラー油漬け 中華ちまき ソフトめん 五目うどん かけ汁	9 筑前煮 いわしのみそ煮 ごはん みぞれ汁
牛乳 とうふ みそ わかめ しろみさかなフライ えのきたけ にんじん はくさい ほうれんそう キャベツ もやし 米 アーモンド じょうはくとう こめあぶら	牛乳 とりにく なたと とりむねスモーク ごぼう にんじん しいたけ ほうれんそう ねぎ もやし こまつな かわちばんかん ソフトめん ちゅうかちまき らーゆ ごまあぶら	牛乳 とりにく なたと とりむねスモーク ごぼう にんじん しいたけ ほうれんそう ねぎ もやし こまつな かわちばんかん ソフトめん ちゅうかちまき らーゆ ごまあぶら	牛乳 とりにく なたと とりむねスモーク ごぼう にんじん しいたけ ほうれんそう ねぎ もやし こまつな かわちばんかん ソフトめん ちゅうかちまき らーゆ ごまあぶら	牛乳 とりにく とうふ いわしみに にんじん しいたけ たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう たけのこ れんこん きぬきや 米 こめあぶら さんおんとう ごまあぶら こんにやく
649 26.2 18.6 2.4 770 30.8 21.2 2.9	705 31.5 20.3 3.4 944 41.3 25.3 4.5	649 26.2 18.6 2.4 770 30.8 21.2 2.9	705 31.5 20.3 3.4 944 41.3 25.3 4.5	637 27.4 18.0 2.3 764 32.6 20.6 2.8
12 土佐和え アセロラゼリー 納豆 ごはん 肉じゃが	13 ひじきのサラダ 豚肉の生姜焼き ごはん にらたま汁	14 豚肉とキャベツの炒め かれのいごみみそ焼き ごはん 豆腐のみそ汁	15【もとみや高校生考案】 みそドレッシング オレンジ ポークカレー ライス	16 見学学習 お弁当
牛乳 ぶたにく さつまあげ なつとう かつおぶし たまねぎ にんじん グリンピース しいたけ キャベツ もやし しょうが 米 こんにやく こめあぶら じょうはくとう ごま じゃがいも アセロラゼリー	牛乳 たまご とうふ なたと ぶたにく ひじき ローズハム えのきたけ にら しょうが にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ 米 かたくりこ こめあぶら じょうはくとう	牛乳 とうふ みそ かれい ぶたにく だいこん れんこん にんじん ねぎ ビーマン キャベツ にんにく 米 さといも こんにやく さんおんとう こめあぶら じょうはくとう ごま	ジョア ぶたにく スキムミルク みそ とりにく にんにく たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり とうもろこし キャベツ パジル オレンジ 米 じゃがいも カレールウ こめあぶら さんおんとう	
681 32.6 17.5 2.6 789 36.7 18.8 2.9	686 29.7 26.4 2.6 813 34.7 30.3 3.1	602 28.7 13.3 2.0 717 34.2 14.7 2.5	727 24.8 19.6 2.4 852 28.3 22.1 2.8	
19 バックケチャップ マカロニサラダ ※たまごをのせる オムライス (チキンライス・たまごやき) 野菜スープ	20 中華くらげ のあえもの 鶏肉のレモン揚げ ごはん 白菜スープ	21 切り干し大根の ごまあえ 鮭のピリカラ マヨネーズ焼き ごはん 春キャベツのみそ汁	22 くろまきなこ クリーム ブロッコリーサラダ 鶏肉のBBQソース コッペパン ミネストローネ	23 ふきの煮物 ほっけの塩焼き ごはん 大根のみそ汁
牛乳 とりにく ベーコン たまごやき(オムライスよう) たまねぎ にんじん グリンピース もやし ほうれんそう きゅうり キャベツ 米 こめあぶら じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ じょうはくとう	牛乳 とうふ ベーコン とりにく ちゅうかくらげ チキンみずじ にんじん たけのこ はくさい きぬきや レモンがじゅう きゅうり キャベツ もやし 米 こめあぶら さんおんとう かたくりこ ごま じょうはくとう	牛乳 なまあげ みそ さけ トウバンジャン チキンみずじ キャベツ にんじん なのな しめじ えのきたけ たまねぎ ねぎ ほうれんそう だいこん 米 ノンエッグマヨネーズ ごま じょうはくとう	牛乳 ベーコン とりにく ツナ にんじん たまねぎ トマト にんにく しょうが ブロッコリー リンゴソース レモンがじゅう キャベツ きゅうり コッペパン こめあぶら じょうはくとう マカロニ じゃがいも くろまきなこクリーム	牛乳 とうふ ほっけ ぶたにく みそ にんじん だいこん こまつな ごぼう たけのこ ふき きぬきや しいたけ 米 こめあぶら じゃがいも こんにやく さんおんとう
752 24.6 27.9 2.6 886 28.0 31.7 3.1	657 28.4 21.3 2.6 812 36.3 26.4 3.1	685 29.9 25.8 2.1 820 35.7 30.3 2.6	703 30.8 27.4 3.1 856 37.1 30.8 3.9	607 29.2 16.0 1.7 723 34.8 18.0 2.1
26 五色和え 和風ハンバーグ ごはん 南蛮汁	27【中体連応援メニュー】 千切りキャベツ 手作り ソースかつ ごはん みそけんちん汁	28 ひじきのいために かつおのくろしおソース ごはん きぬきやのみそ汁	29 ピーチコンポート 海藻サラダ トマトハヤシライス	30 いそ和え さばのみそ煮 ごはん 奥だくさん汁
牛乳 ぶたにく とうふ みそ とうふハンバーグ いか わかめ にんじん ねぎ ごぼう だいこん たまねぎ きゅうり ほうれんそう 米 ドレッシング ごま じょうはくとう	牛乳 とりにく みそ ぶたにく だいこん にんじん ごぼう しいたけ れんこん ねぎ キャベツ 米 さといも こんにやく ごまあぶら ざらめ こめあぶら てんぷらこ ばんこ	牛乳 なまあげ みそ かつおでんぶんつき ひじき あぶらあげ ぶたにく にんじん たまねぎ きぬきや しょうが ねりうめ いんげん 米 じゃがいも こめあぶら さんおんとう ごとう こんにやく	牛乳 ぶたにく かいそうサラダ たまねぎ にんじん グリンピース にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり 米 バター ハヤシルウ ごまあぶら じょうはくとう ピーチコンポート じゃがいも	牛乳 なまあげ みそ のり わかめ さばのみそに キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし 米
603 27.4 15.0 2.0 731 33.8 17.4 2.6	700 24.7 18.3 2.2 903 31.1 22.5 2.8	650 29.9 20.7 2.0 783 36 24.3 2.4	678 19.3 18.8 2.7 798 22.2 21.2 3.3	640 26.8 20.9 1.9 763 31.5 24.1 2.2