

mon	tue	wed	thu	fri
1 ・牛乳 ・和風おろしスパゲティ ・チーズポン・デ・ケージョ ・コーンわかめサラダ エネルギー 823 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3.5 g	2 ・牛乳 ・焼肉丼 ・大根と豆腐のみそ汁 ・いかと野菜の酢みそあえ エネルギー 704 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 3.2 g	3 ・牛乳 ・ご飯 ・揚げ魚の南蛮漬け ・炒り煮 ・のり和え ・玉ねぎとわかめのみそ汁 エネルギー 718 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 3.2 g	4 ★開校記念日献立 ・コーヒー牛乳 ・キーマビーンズカレー ・洋風ピクルス ・豆乳ミルクゼリー エネルギー 769 kcal たんぱく質 28 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.7 g	5 開校記念日 6/4~6/10 歯と口の健康週間 
8 オンライン学習デー 	9 カミカミメニュー ・牛乳 ・カミカミごはん ・わかさぎの竜田揚げ ・切り干し大根とひじきのサラダ ・大きめ野菜の豚汁 エネルギー 782 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 3.2 g	10 入梅献立 ・牛乳 ・梅ごまごはん ・いわしの生姜煮 ・からしあえ ・みそ沢煮汁  エネルギー 648 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 4 g	11 ・牛乳 ・ポテトチーズパン ・鶏肉と豆のトマト煮込み ・フルーツヨーグルト  エネルギー 713 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 1.8 g	12 ・牛乳 ・ご飯 ・魚の南部焼き ・なすの鍋しぎ ・香味和え ・そうめん汁 エネルギー 706 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.3 g
15 ・牛乳 ・四川みそ豆腐丼 ・中華サラダ ・じゃが芋とセロリの炒め物 ・メロン  エネルギー 732 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 3.3 g	16 ・牛乳 ・ご飯 ・昆布ふりかけ ・アジフライ ・豆サラダ ・大根とニラのみそ汁 エネルギー 722 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 3.2 g	17 ・牛乳 ・ジャージャー麺 ・かぼちゃ蒸しパン ・ほうれん草ともやしのナムル エネルギー 800 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 3.3 g	18 ・牛乳 ・ご飯 ・じゃが芋のそぼろ煮 ・切り干し大根の卵焼き ・ごまみそ和え エネルギー 772 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.9 g	19 沖縄県郷土料理 ・牛乳 ・シンジューシー ・沖縄風天ぷら ・トウフチャンプルー ・もずくスープ ・パイン  エネルギー 762 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 3.3 g
22 ・牛乳 ・ご飯 ・ししゃもの磯辺揚げ ・野菜のごま和え ・金時豆の甘煮 ・玉ねぎと庄内ふのみそ汁 エネルギー 719 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.4 g	23 ・牛乳 ・カレーうどん ・ごまおなか焼きおにぎり ・いり卵あえ ・ヨーグルト エネルギー 737 kcal たんぱく質 29 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 3.7 g	24 まごわやさしいメニュー ・牛乳 ・ご飯 ・魚の塩こうじ焼き ・こんにやくと茎わかめのきんぴら煮 ・じゃが芋のバターじょうゆ煮 ・なすといんげんのみそ汁 エネルギー 710 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 18 g 食塩相当量 3.2 g	25 ・牛乳 ・ハニーセサミトースト ・チリコンカン ・ひじきのサラダ ・甘夏みかん エネルギー 736 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 29.9 g 食塩相当量 2.3 g	26 ・牛乳 ・新生姜ごはん ・ぎせい豆腐 ・からしあえ ・じゃが芋とえのきのみそ汁  エネルギー 660 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 3.9 g
29 鹿児島県郷土料理 ・牛乳 ・鶏飯 ・いもながね ・ひじき和え ・フルーツポンチ  エネルギー 794 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.5 g	30 ・牛乳 ・ご飯 ・生揚げのみそ炒め ・もやしとわかめの中華和え ・かぼちゃのにんにく炒め エネルギー 781 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 3.3 g	 エネルギーは ごはん普通盛りの場合。 小盛りの場合は-120Kcal 大盛りの場合は+120Kcal		

予約開放日
5/1(金)予約締切日
5/15(金)

※食材の納入状況等により献立内容が変更になる場合があります。

※予約開放日から予約締切日の間で予約することができます。

※変更がある場合(追加またはキャンセル)は、予約開放日から予約締切日前に自分で予約の変更をしてください。