

mon		tue		wed		thu		fri																										
29	30	31	1	2	 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>5月</p> </div> <div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>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</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>学カテスト</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>校外学習</p>  </div> </div>																													
5	6	7	8	9	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>こどもの日</p>  </div> <div style="width: 45%;"> <p>振替休日</p>  </div> </div> <div style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-top: 5px; text-align: center;"> <p>まごわやさしい メニュー</p> </div>																													
12	13	14	15	16	<table border="0" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 20%;"> <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ピビンバ ・豆腐の香味だれがけ ・わかめスープ </td> <td style="width: 20%;"> <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・黒砂糖パン ・鶏肉のハニーマスタードがけ ・ジャーマンポテト ・コールスローサラダ ・いんげん豆のスープ </td> <td style="width: 20%;"> <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・チキンカレーライス ・水菜サラダ ・パイン </td> <td style="width: 20%;"> <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ご飯 ・白身魚の野菜あんかけ ・青のりポテト ・小松菜と豆腐のみそ汁 ・りんごゼリー </td> <td style="width: 20%;"> <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・高菜そぼろ丼 ・ちりめんじゃこごま和え ・けんちん汁 ・はっさく </td> </tr> <tr> <td>エネルギー 825 kcal</td> <td>エネルギー 752 kcal</td> <td>エネルギー 807 kcal</td> <td>エネルギー 755 kcal</td> <td>エネルギー 737 kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 33.3 g</td> <td>たんぱく質 31.2 g</td> <td>たんぱく質 24 g</td> <td>たんぱく質 31.8 g</td> <td>たんぱく質 31.7 g</td> </tr> <tr> <td>脂質 32.3 g</td> <td>脂質 27.9 g</td> <td>脂質 23.8 g</td> <td>脂質 17.6 g</td> <td>脂質 24.5 g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 3.4 g</td> <td>食塩相当量 2.6 g</td> <td>食塩相当量 2.4 g</td> <td>食塩相当量 2.5 g</td> <td>食塩相当量 2.8 g</td> </tr> </table>					<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ピビンバ ・豆腐の香味だれがけ ・わかめスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・黒砂糖パン ・鶏肉のハニーマスタードがけ ・ジャーマンポテト ・コールスローサラダ ・いんげん豆のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・チキンカレーライス ・水菜サラダ ・パイン 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ご飯 ・白身魚の野菜あんかけ ・青のりポテト ・小松菜と豆腐のみそ汁 ・りんごゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・高菜そぼろ丼 ・ちりめんじゃこごま和え ・けんちん汁 ・はっさく 	エネルギー 825 kcal	エネルギー 752 kcal	エネルギー 807 kcal	エネルギー 755 kcal	エネルギー 737 kcal	たんぱく質 33.3 g	たんぱく質 31.2 g	たんぱく質 24 g	たんぱく質 31.8 g	たんぱく質 31.7 g	脂質 32.3 g	脂質 27.9 g	脂質 23.8 g	脂質 17.6 g	脂質 24.5 g	食塩相当量 3.4 g	食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 2.4 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 2.8 g
<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ピビンバ ・豆腐の香味だれがけ ・わかめスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・黒砂糖パン ・鶏肉のハニーマスタードがけ ・ジャーマンポテト ・コールスローサラダ ・いんげん豆のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・チキンカレーライス ・水菜サラダ ・パイン 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ご飯 ・白身魚の野菜あんかけ ・青のりポテト ・小松菜と豆腐のみそ汁 ・りんごゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・高菜そぼろ丼 ・ちりめんじゃこごま和え ・けんちん汁 ・はっさく 																														
エネルギー 825 kcal	エネルギー 752 kcal	エネルギー 807 kcal	エネルギー 755 kcal	エネルギー 737 kcal																														
たんぱく質 33.3 g	たんぱく質 31.2 g	たんぱく質 24 g	たんぱく質 31.8 g	たんぱく質 31.7 g																														
脂質 32.3 g	脂質 27.9 g	脂質 23.8 g	脂質 17.6 g	脂質 24.5 g																														
食塩相当量 3.4 g	食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 2.4 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 2.8 g																														
19	20	21	22	23	<table border="0" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 20%;"> <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ご飯 ・ししゃものカレー揚げ ・野菜のからしあえ ・高野豆腐の卵とじ ・沢煮梅 </td> <td style="width: 20%;"> <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ご飯 ・生揚げの味噌炒め ・もやしとわかめの中華和え ・フルーツポンチ </td> <td style="width: 20%;"> <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・鶏飯 ・ひじき和え ・いもがね ・抹茶プリン </td> <td style="width: 20%;"> <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ご飯 ・揚げ出し豆腐の ごまだれがけ ・しらす入りサラダ ・大根とわかめのみそ汁 </td> <td style="width: 20%;"> <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ご飯 ・豚キムチ炒め ・切干大根のナムル ・きのこのスープ ・杏仁ゼリー </td> </tr> <tr> <td>エネルギー 690 kcal</td> <td>エネルギー 789 kcal</td> <td>エネルギー 817 kcal</td> <td>エネルギー 835 kcal</td> <td>エネルギー 734 kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 32.5 g</td> <td>たんぱく質 32.8 g</td> <td>たんぱく質 33.3 g</td> <td>たんぱく質 28.3 g</td> <td>たんぱく質 28.9 g</td> </tr> <tr> <td>脂質 22.2 g</td> <td>脂質 27.1 g</td> <td>脂質 20 g</td> <td>脂質 34.2 g</td> <td>脂質 18.8 g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 2.3 g</td> <td>食塩相当量 2.5 g</td> <td>食塩相当量 2.6 g</td> <td>食塩相当量 3 g</td> <td>食塩相当量 3.4 g</td> </tr> </table>					<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ご飯 ・ししゃものカレー揚げ ・野菜のからしあえ ・高野豆腐の卵とじ ・沢煮梅 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ご飯 ・生揚げの味噌炒め ・もやしとわかめの中華和え ・フルーツポンチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・鶏飯 ・ひじき和え ・いもがね ・抹茶プリン 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ご飯 ・揚げ出し豆腐の ごまだれがけ ・しらす入りサラダ ・大根とわかめのみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ご飯 ・豚キムチ炒め ・切干大根のナムル ・きのこのスープ ・杏仁ゼリー 	エネルギー 690 kcal	エネルギー 789 kcal	エネルギー 817 kcal	エネルギー 835 kcal	エネルギー 734 kcal	たんぱく質 32.5 g	たんぱく質 32.8 g	たんぱく質 33.3 g	たんぱく質 28.3 g	たんぱく質 28.9 g	脂質 22.2 g	脂質 27.1 g	脂質 20 g	脂質 34.2 g	脂質 18.8 g	食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 3 g	食塩相当量 3.4 g
<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ご飯 ・ししゃものカレー揚げ ・野菜のからしあえ ・高野豆腐の卵とじ ・沢煮梅 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ご飯 ・生揚げの味噌炒め ・もやしとわかめの中華和え ・フルーツポンチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・鶏飯 ・ひじき和え ・いもがね ・抹茶プリン 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ご飯 ・揚げ出し豆腐の ごまだれがけ ・しらす入りサラダ ・大根とわかめのみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ご飯 ・豚キムチ炒め ・切干大根のナムル ・きのこのスープ ・杏仁ゼリー 																														
エネルギー 690 kcal	エネルギー 789 kcal	エネルギー 817 kcal	エネルギー 835 kcal	エネルギー 734 kcal																														
たんぱく質 32.5 g	たんぱく質 32.8 g	たんぱく質 33.3 g	たんぱく質 28.3 g	たんぱく質 28.9 g																														
脂質 22.2 g	脂質 27.1 g	脂質 20 g	脂質 34.2 g	脂質 18.8 g																														
食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 3 g	食塩相当量 3.4 g																														
26	27	28	29	30	<table border="0" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 20%;"> <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・山菜ごはん ・魚のねぎみそ焼き ・磯和え ・人参のきんぴら ・おふのすまし汁 </td> <td style="width: 20%;"> <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ご飯 ・じゃが芋のカレー煮 ・マメアジのからあげ ・のり酢あえ </td> <td style="width: 20%;"> <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ご飯 ・さばの竜田揚げ ・野菜の生姜酢和え ・アスパラガスの白和え ・すまし汁  </td> <td style="width: 20%;"> <p>スポフェス準備日</p>  </td> <td style="width: 20%;"> <p>スポーツフェスティバル</p>  </td> </tr> <tr> <td>エネルギー 700 kcal</td> <td>エネルギー 715 kcal</td> <td>エネルギー 751 kcal</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 38.7 g</td> <td>たんぱく質 26.8 g</td> <td>たんぱく質 31.7 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>脂質 16.6 g</td> <td>脂質 17.3 g</td> <td>脂質 27.8 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 3.8 g</td> <td>食塩相当量 2.3 g</td> <td>食塩相当量 2.5 g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>					<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・山菜ごはん ・魚のねぎみそ焼き ・磯和え ・人参のきんぴら ・おふのすまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ご飯 ・じゃが芋のカレー煮 ・マメアジのからあげ ・のり酢あえ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ご飯 ・さばの竜田揚げ ・野菜の生姜酢和え ・アスパラガスの白和え ・すまし汁 	<p>スポフェス準備日</p> 	<p>スポーツフェスティバル</p> 	エネルギー 700 kcal	エネルギー 715 kcal	エネルギー 751 kcal			たんぱく質 38.7 g	たんぱく質 26.8 g	たんぱく質 31.7 g			脂質 16.6 g	脂質 17.3 g	脂質 27.8 g			食塩相当量 3.8 g	食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 2.5 g		
<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・山菜ごはん ・魚のねぎみそ焼き ・磯和え ・人参のきんぴら ・おふのすまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ご飯 ・じゃが芋のカレー煮 ・マメアジのからあげ ・のり酢あえ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ご飯 ・さばの竜田揚げ ・野菜の生姜酢和え ・アスパラガスの白和え ・すまし汁 	<p>スポフェス準備日</p> 	<p>スポーツフェスティバル</p> 																														
エネルギー 700 kcal	エネルギー 715 kcal	エネルギー 751 kcal																																
たんぱく質 38.7 g	たんぱく質 26.8 g	たんぱく質 31.7 g																																
脂質 16.6 g	脂質 17.3 g	脂質 27.8 g																																
食塩相当量 3.8 g	食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 2.5 g																																

※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。