

令和7年5月

給食予定(アレルギー詳細)献立表

宜野湾学校給食センター  
TEL: 098-898-4541  
FAX: 098-898-4672

○アレルギー表示について  
アレルギーは、表示義務食品・推奨食品にあわせて28品目を表示しています。

表示義務8品目	推奨20品目
卵・乳・小麦・えび・かに 落花生(ピーナッツ)・そば・くるみ	アーモンド・あわび・いか・いくら・さけ・さば・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・大豆・ごま カシューナッツ・オレンジ・キウイフルーツ・バナナ・もも・りんご・マカダミアナッツ・やまいも

- しょうゆは(小麦・大豆)、酢・特濃酢は(小麦)、油は(大豆)の成分を含んでいます。表示はしていません。
- 海藻類(あおさ・アーサ、もずく、ひじき)、しらす、チリメン、カエリ(小魚)、あさりなどは、えび・かにの混入の可能性があります。
- 揚げ油は数回使用します。アレルギーで気になる方は、給食センターまでご連絡下さい。

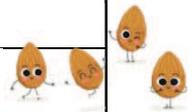
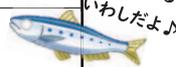
※ 宜野湾市立学校給食センターのアレルギー除去対応食材は★マークで表示しており、給食センターでの対応は次の通りです。

**(○) …対応可能 (×) …対応不可**

※ 除去食対応は、学校および給食センターと処遇会議を経て対応が決まった児童・生徒へ行つたものです。

- 食材、その他の都合により献立を変更することがあります。
- 学校給食費は、期限内に収めましょう。
- 給食予定(アレルギー詳細)献立表、給食日より等は、毎月宜野湾市学校給食センターのホームページに記載しています。

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
1日 (木) こ ど も の 日 メ ニ ュー	牛乳	牛乳				
	たけのこごはん	とりにく、あぶらあげ(大豆)、かまぼこ(大豆)	こめ、麦、カルシウム米、大豆油	たけのこ、にんじん、しいたけ、ねぎ	みりん、しょうゆ、シママース、酒、花かつお	
	キャベツのごまあえ	ツナフレーク(大豆)	ごま、三温糖、ごま油(ごま・大豆)	キャベツ、にんじん、きゅうり	しょうゆ、酢	
	ちくわのいそべあげ	ちくわ、豆乳(大豆)、青のり	小麦粉、大豆油		シママース	
	かしわもち		かしわもち	かしわもちの葉っぱは食べられないよ!!はずしてね☺		
2日 (金)	牛乳	牛乳				
	わかめごはん	わかめ	こめ、さとう		塩	長田小 志真志小
	ゆしどうふ	ゆしどうふ(大豆)		ねぎ	しょうゆ、シママース、花かつお	
	パパイヤンプシー	ぶたにく、かまぼこ(大豆)、あぶらあげ(大豆)、みそ(大豆)	大豆油、三温糖	パパイヤ、とうがん、にんじん、こんにゃく、いんげん	みりん、シママース、花かつお	青パパイヤは野菜、赤くなったら果物として食べられるよ!
	ウムクジアンダーギー		紅芋、もち粉、砂糖、大豆油		塩	
7日 (水)	牛乳	牛乳				
	ちゅうかめん		ラーメン(小麦・大豆)			
	とりしおラーメン(汁)	とりにく、なると、わかめ	ごま油(ごま・大豆)、三温糖	もやし、長ねぎ、しいたけ、コーン、しょうが、にんにく	花かつお、鶏ガラ(鶏肉)、ガラスープ(鶏肉)、しょうゆ、酒、シママース	給食のラーメンは、だしをきかせて、減塩で仕上げているよ!野菜もたっぷり入れて野菜からのうまみも!!
	チョレギサラダ	ツナフレーク(大豆)、のり	三温糖、ごま油(ごま・大豆)、ごま	キャベツ、にんじん、きゅうり、シークワサー果汁、にんにく	酢、しょうゆ、シママース	
	ターサイパオズ	ターサイパオズ(小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)				

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
8日 (木)  ゴーヤーの日	牛乳	牛乳				これからが旬!! 
	むぎごはん		こめ、麦			
	やさいスープ	とりにく	マカロニ(小麦)、じゃがいも	たまねぎ、えのきだけ、こまつな	しょうゆ、シママース、こしょう、鶏ガラ(鶏肉)、チキカス(鶏肉)、花かつお	
	ドライカレー	ぶたにく、ぎゅうにく、大豆たんぱく、豚レバー、大豆	三温糖、大豆油	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、にんにく、しょうが	赤ワイン、トマトソース(大豆)、カレー粉、カレールウ(小麦)、ウスターソース、シママース	
	ゴーヤーいりサラダ	ツナフレーク(大豆)		にがうり、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	コーンクリームドレッシング	
9日 (金)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		こめ、麦			
	シカムドゥチ	ぶたにく、かまぼこ(大豆)		とうがん、こんにゃく、しいたけ、しょうが	しょうゆ、シママース、花かつお、ポーク(豚肉・鶏肉)	
	マーミナーチャンプルー	ぶたにく、あつあげ(大豆)、かつおぶし	大豆油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、にら	しょうゆ、シママース、こしょう	
	アンドンスー	ぶたにく、かつおぶし、みそ(大豆)	三温糖、ごま、大豆油	しょうが	みりん	マーミナーってなーんだ?? ※ひょろっとしているよ!
12日 (月)  アセロラの日	牛乳	牛乳				沖縄はアセロラ生産量日本一!! 
	カレーピラフ	とりにく	こめ、麦、カルシウム米、三温糖、大豆油	にんじん、たまねぎ、コーン、マッシュルーム、グリーンピース、にんにく	白ワイン、しょうゆ、カレー粉、シママース、こしょう、チキカス(鶏肉)	
	くるまふナゲット	くるまふナゲット(小麦・鶏肉・大豆)				
	ファイバーサラダ	えんどう、ひよこまめ、レンズまめ、黒大豆、あずき、レッドキドニー	麦、玄米、赤米、きび、アーモンド、卵なしマヨネーズ(大豆)、ごま、三温糖	きゅうり、えだまめ(大豆)	しょうゆ	
	アセロラゼリー		アセロラゼリー(りんご)			
13日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	りきゅうじる	みそ(大豆)	さといも、ごま	だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、しいたけ	花かつお、みりん	
	チーズおから(乳O)	とりにく、おから(大豆)、★チーズ(乳)、★牛乳	大豆油、三温糖	にんじん、たまねぎ、えだまめ(大豆)	しょうゆ、シママース	
	アーモンド		アーモンド、植物油脂		食塩	
14日 (水)	牛乳	牛乳				かしこくなるいわしだよ! 
	アーサそうすい	アーサ、ぶたにく、かまぼこ(大豆)	こめ、カルシウム米、麦、大豆油	だいこん、にんじん、しいたけ、こまつな	しょうゆ、シママース、花かつお	
	あつあげとやさいのみそいため	ぶたにく、あつあげ(大豆)、みそ(大豆)	三温糖、大豆油、かたくりこ	キャベツ、にんじん、もやし、にら	みりん	
	まいわしサクサクあげ	まいわしサクサクあげ(小麦・大豆)	大豆油			
15日 (木)  本琉球復帰料理の念日	牛乳	牛乳				 琉球料理のお祝い献立だよ!!
	くろまいごはん		こめ、黒米			
	イナムドゥチ	ぶたにく、かまぼこ(大豆)、みそ(大豆)	ごま	しいたけ、こんにゃく	酒、花かつお、豚から(豚肉)、ポーク(豚肉・鶏肉)	
	せんざりイリチー	ぶたにく、かまぼこ(大豆)、こんぶ、あぶらあげ(大豆)	三温糖、大豆油	切干大根、こんにゃく	酒、みりん、しょうゆ、シママース、ポーク(豚肉・鶏肉)、花かつお	
	てづくりちんすこう		小麦粉、三温糖、ラード			

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
16日 (金)	牛乳	牛乳				ビタミンC たっぷり♪ 
	コッペパン (乳 X)		★給食パン(小麦・乳・大豆)			
	クラムチャウダー (乳 O)	あさり、ベーコン(豚肉)、★脱脂粉乳(乳)	じゃがいも、小麦粉、大豆油	たまねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルーム	白ワイン、シママース、こしょう、ガスパ(鶏肉)	
	ブロッコリーサラダ	ツナフレーク(大豆)、ひよこまめ	オリーブ油、三温糖	ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、にんじん	酢、しょうゆ、マスタード	
	オレンジ			オレンジ		
19日 (月)	牛乳	牛乳				食育の日  沖縄県では季節ごとに4種類のまぐろが水揚げされるよ!!
	ごはん		こめ			
	かきたまじる (卵 O)	★卵、こうやどうふ(大豆)	かたくりこ	だいごん、しめじ、こまつな	しょうゆ、シママース、花かつお	
	とうがんそぼろに	あつあげ(大豆)、ふたにく、大豆たんぱく	三温糖、かたくりこ、大豆油	とうがん、にんじん、たまねぎ、しいたけ、えだまめ(大豆)、しょうが	酒、みりん、しょうゆ、シママース、花かつお	
	けんさんまぐろカツ	まぐろカツ(小麦・大豆)	大豆油			
20日 (火)	牛乳	牛乳				
	わふうスパゲッティ	あさり、ツナフレーク(大豆)	スパゲティ(小麦)、大豆油	にんじん、たまねぎ、こまつな、マッシュルーム、にんにく	しょうゆ、シママース、こしょう、ガスパ(鶏肉)	
	マセドアンサラダ	ひよこまめ	さつまいも、アーモンド、卵なしマヨネーズ(大豆)	ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン	フレンチドレッシング	
	とうにゅうヨーグルトのタンドリーチキン	とりにく、豆乳ヨーグルト(大豆)	三温糖	にんにく、しょうが、レモン果汁	シママース、こしょう、酒、カレー粉、しょうゆ、みりん、トマトケチャップ	
21日 (水)	牛乳	牛乳				 ミミガー
	クファージュシー	ふたにく、ひじき、かまぼこ(大豆)	こめ、麦、カルシウム米、大豆油	にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ	酒、しょうゆ、みりん、シママース、花かつお	
	サバのしおこうじやき	さば		しょうが	酒、塩こうじ	
	ミミガーのすみそあえ	ミミガー(豚肉)、みそ(大豆)	ごま、三温糖	もやし、きゅうり、にんじん、シークワサー果汁	酢	
22日 (木)	牛乳	牛乳				豆パワー!!  食物繊維 ビタミン ミネラル 高たんぱく
	ごはん		こめ			
	じゃがいものみそしる	とうふ(大豆)、みそ(大豆)	じゃがいも	たまねぎ、えのきたけ、こまつな	花かつお	
	ごもくまめ	とりにく、大豆、ちくわ	三温糖、大豆油	だいごん、にんじん、こんにゃく、ごぼう、えだまめ(大豆)、しょうが	酒、みりん、しょうゆ、花かつお	
	こざかなとアーモンドのみつがらめ	カエリ	アーモンド、ごま、水あめ、三温糖		しょうゆ	
23日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	つみれのちゅうかスープ	いわしのつみれ	かたくりこ	チンゲンサイ、にんじん、だいごん、しいたけ、長ねぎ	鶏ガラ(鶏肉)、ガスパ(鶏肉)、シママース、こしょう、しょうゆ	
	やさいのちゅうかみそいため(卵 O)	ふたにく、★うすらの卵	大豆油、三温糖、かたくりこ、ごま油(ごま・大豆)	しょうが、にんじん、ピーマン、もやし、たまねぎ、たけのこ、にんにく	酒、しょうゆ、シママース、ツナがゆ(小麦・大豆・ごま)	
	オレンジ			オレンジ		

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
26日 (月)	牛乳 ごはん	牛乳				長田小 志真志小
	ぶたじゃがキムチ ス(乳 O)	ぶたにく、あつあげ(大 豆)、★チーズ(乳)	じゃがいも、大豆油、三温 糖	はくさい、にんじん、たま ねぎ、こんにゃく、白菜キ ムチ(大豆)	花かつお、しょうゆ、みり ん	
	キャベツのじゃこあえ	しらす、ツナフレーク(大 豆)	ごま、三温糖	キャベツ、にんじん、きゅ うり	しょうゆ、酢、シママース	
	ミニミニなっとう	なっとう(大豆)			タレ(小麦・大豆)	
27日 (火)	牛乳 むぎごはん	牛乳				
	にらたまスープ (卵 O)	とりにく、★卵	かたくりこ、ごま油(ごま ・大豆)	にら、たまねぎ、コーン、 にんじん	酒、しょうゆ、シママ ース、こしょう、花かつお、 がらす(鶏肉)、鶏ガラ (鶏肉)	
	マーボーはるさめ	あつあげ(大豆)、ぶたに く、豚レバー、大豆たんぱ く、大豆、みそ(大豆)	はるさめ、大豆油、かたく りこ、三温糖、ごま油(ご ま・大豆)	ウーシパウダー、にんに く、しょうが、にんじん、 たまねぎ、こまつな、しい たけ、きくらげ	ホーカラス(豚肉・鶏 肉)、トマトソース(小麦・大 豆・ごま)、ゆがッパ、ト マトケチャップ、しょう ゆ、シママース	
28日 (水)	牛乳 コッペパン (乳 X)	牛乳				給食センターで 手作りするよ! 
	ポークビーンズスープ	ポークビーンズ缶(小麦・ 大豆・豚肉)、大豆、ぶた にく、	じゃがいも、小麦粉、大豆 油、三温糖	たまねぎ、にんじん、ピー マン、トマト、マッシュ ルーム、にんにく	トマトケチャップ、デシ グラー(小麦・鶏肉)、ウ スター、シママース、こしょう、 ホーカラス(豚肉・鶏肉)	
	パパイヤサラダ		ドレッシング	パパイヤ、きゅうり、にん じん、カリフラワー、コー ン		
	てづくりりんごジャム		グラニュー糖、水あめ、か たくりこ	レモン果汁	りんご(りんご)、 シナモン	
29日 (木)	牛乳 ごもくごはん	牛乳				
	きんぴらごぼう	かまぼこ(大豆)、大豆、 とりにく、ひじき	ごもく、麦、カルシウム米、 大豆油	たけのこ、しいたけ、にん じん、こんにゃく、えだま め(大豆)	しょうゆ、みりん、シマ マース、花かつお、酒	
	こいわしのからあげ	ぶたにく、あぶらあげ(大 豆)	はるさめ、ごま、三温糖、 大豆油、ごま油(ごま・大 豆)	ごぼう、にんじん、いんげ ん	酒、みりん、 しょうゆ、 シママース	
30日 (金)  (旧曆五月四日)	牛乳 ごはん	牛乳				
	さかなじる	こいわし	小麦粉、大豆油		シママース	
	フータシャー (卵 O)	ふ(小麦)、★卵、ぶたにく	大豆油	キャベツ、もやし、にんじ ん、にら	しょうゆ、 シママース、 こしょう	
	あまがし		あまがし			

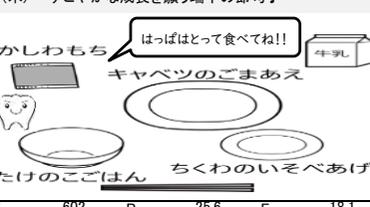
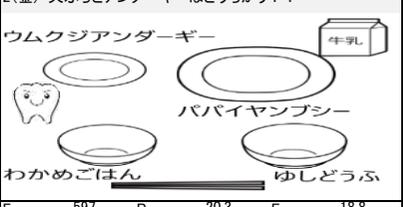
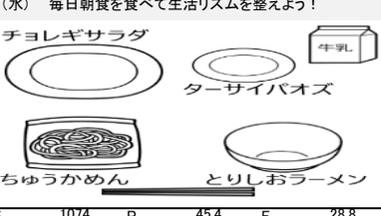
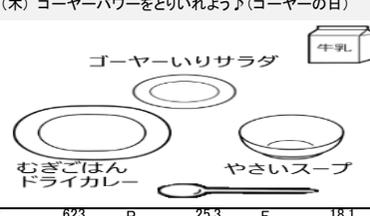
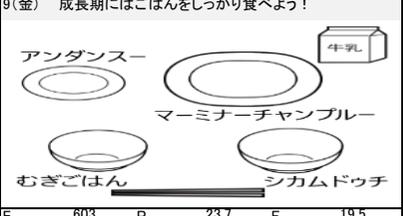
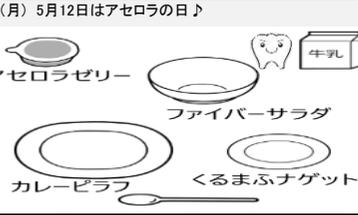
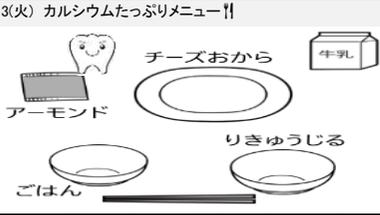
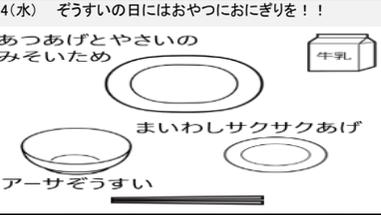
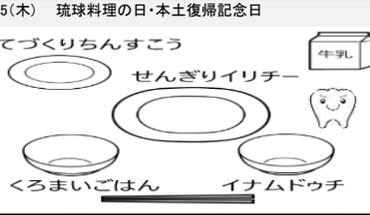
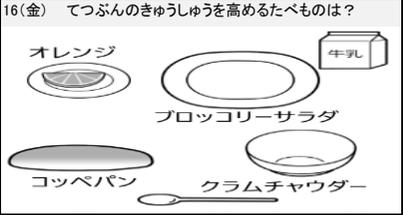
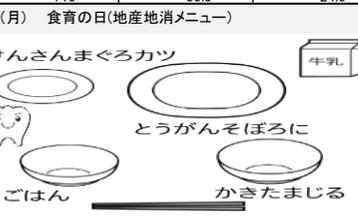
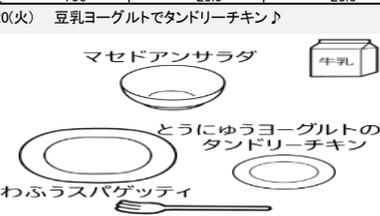
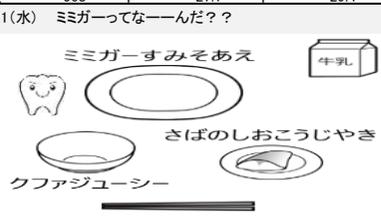
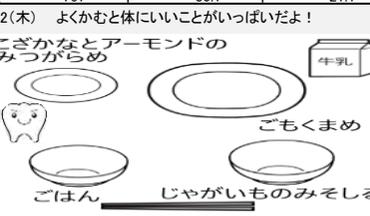
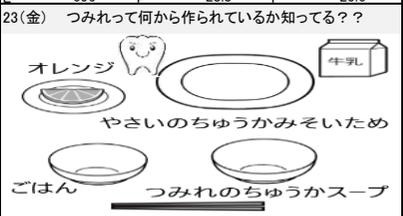
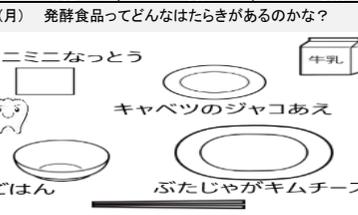
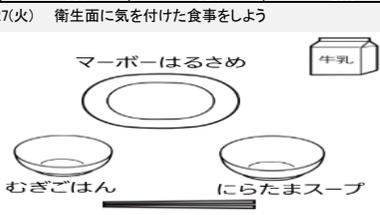
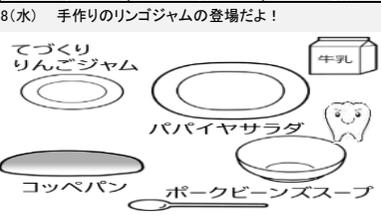
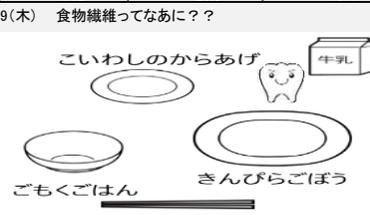
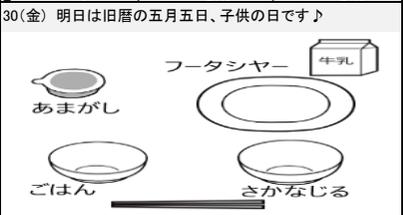
5月 の給食配ぜん図

★朝食をしっかりたべよう★

かみかみメニューのマークだよ！

学校給食の栄養基準	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学校	830 kcal	21.1~22.5g	14.4~21.6g
中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.6g

098-898-4541

<p>こ ん だ て</p>		<p>からだのう 体や脳の エネルギーになる</p> 	<p>たいおん あ 体温が上がる</p> 	<p>のう はたら かつばつ 脳の動きを活発に する</p> 	<p>はい べん うせが 排便を促す</p> 	<p>1(木) すこやかな成長を願う端午の節句♪</p> <p>かしわもち キャベツのごまあえ たけのごごはん ちくわのいそべあげ</p>  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>602</td><td>P</td><td>25.6</td><td>F</td><td>18.1</td></tr> <tr><td>E</td><td>673</td><td>P</td><td>28.7</td><td>F</td><td>20</td></tr> </table>	E	602	P	25.6	F	18.1	E	673	P	28.7	F	20	<p>2(金) 天ぷらとアンダーギーはどうちがう？</p> <p>ウムクジアンダーギー パパイヤナムシー わかめごはん ゆしどうふ</p>  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>597</td><td>P</td><td>20.3</td><td>F</td><td>18.8</td></tr> <tr><td>E</td><td>705</td><td>P</td><td>23.4</td><td>F</td><td>21.3</td></tr> </table>	E	597	P	20.3	F	18.8	E	705	P	23.4	F	21.3																																		
E	602	P	25.6	F	18.1																																																												
E	673	P	28.7	F	20																																																												
E	597	P	20.3	F	18.8																																																												
E	705	P	23.4	F	21.3																																																												
<p>こ ん だ て</p>	<p>5(月)</p> <p>こどもの日</p> 	<p>6(火)</p> <p>振替休日</p> <p>連休中も朝ごはんを しっかり食べて生活 リズムをととのえよう</p> 	<p>7(水) 毎日朝食を食べて生活リズムを整えよう！</p> <p>チョコレギサラダ ターサイバオズ ちゅうがめん とりしおラーメン</p>  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>1074</td><td>P</td><td>45.4</td><td>F</td><td>28.8</td></tr> <tr><td>E</td><td>756</td><td>P</td><td>38.4</td><td>F</td><td>26.7</td></tr> </table>	E	1074	P	45.4	F	28.8	E	756	P	38.4	F	26.7	<p>8(木) ゴヤーパワーをとりたいよう♪(ゴヤーの日)</p> <p>ゴヤーいりサラダ むぎごはん ドライカレー やさいスープ</p>  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>623</td><td>P</td><td>25.3</td><td>F</td><td>18.1</td></tr> <tr><td>E</td><td>738</td><td>P</td><td>29</td><td>F</td><td>20.1</td></tr> </table>	E	623	P	25.3	F	18.1	E	738	P	29	F	20.1	<p>9(金) 成長期にはごはんをしっかり食べよう！</p> <p>アングルスー マーミナーチャンプルー むぎごはん シカムドゥチ</p>  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>603</td><td>P</td><td>23.7</td><td>F</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>E</td><td>719</td><td>P</td><td>27.3</td><td>F</td><td>22</td></tr> </table>	E	603	P	23.7	F	19.5	E	719	P	27.3	F	22																								
E	1074	P	45.4	F	28.8																																																												
E	756	P	38.4	F	26.7																																																												
E	623	P	25.3	F	18.1																																																												
E	738	P	29	F	20.1																																																												
E	603	P	23.7	F	19.5																																																												
E	719	P	27.3	F	22																																																												
<p>こ ん だ て</p>	<p>12(月) 5月12日はアセロラの日♪</p> <p>アセロラゼリー ファイバーサラダ カレーピラフ くるまふナゲット</p>  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>643</td><td>P</td><td>27.1</td><td>F</td><td>22.7</td></tr> <tr><td>E</td><td>719</td><td>P</td><td>30.5</td><td>F</td><td>24.9</td></tr> </table>	E	643	P	27.1	F	22.7	E	719	P	30.5	F	24.9	<p>13(火) カルシウムたっぷりメニュー！！</p> <p>チーズおから アーモンド ごはん りきゅうじる</p>  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>594</td><td>P</td><td>21.2</td><td>F</td><td>21</td></tr> <tr><td>E</td><td>706</td><td>P</td><td>25.5</td><td>F</td><td>23.5</td></tr> </table>	E	594	P	21.2	F	21	E	706	P	25.5	F	23.5	<p>14(水) ぞうすいの日にはおやつにおにぎりを！！</p> <p>あつあげとやさいの みそいため まいわしサクサクあげ アーサぞうすい</p>  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>521</td><td>P</td><td>25</td><td>F</td><td>27.4</td></tr> <tr><td>E</td><td>568</td><td>P</td><td>27.1</td><td>F</td><td>29.4</td></tr> </table>	E	521	P	25	F	27.4	E	568	P	27.1	F	29.4	<p>15(木) 琉球料理の日・本土復帰記念日</p> <p>てづくりちんすこう せんざりイリチー くろまいごはん イナムドゥチ</p>  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>658</td><td>P</td><td>26.2</td><td>F</td><td>19.4</td></tr> <tr><td>E</td><td>767</td><td>P</td><td>30.1</td><td>F</td><td>21.1</td></tr> </table>	E	658	P	26.2	F	19.4	E	767	P	30.1	F	21.1	<p>16(金) てつぶんのきゅうしゅうを高めるたべものは？</p> <p>オレンジ ブロッコリーサラダ コッペパン クラムチャウダー</p>  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>599</td><td>P</td><td>24.6</td><td>F</td><td>21.6</td></tr> <tr><td>E</td><td>696</td><td>P</td><td>28.3</td><td>F</td><td>25.6</td></tr> </table>	E	599	P	24.6	F	21.6	E	696	P	28.3	F	25.6
E	643	P	27.1	F	22.7																																																												
E	719	P	30.5	F	24.9																																																												
E	594	P	21.2	F	21																																																												
E	706	P	25.5	F	23.5																																																												
E	521	P	25	F	27.4																																																												
E	568	P	27.1	F	29.4																																																												
E	658	P	26.2	F	19.4																																																												
E	767	P	30.1	F	21.1																																																												
E	599	P	24.6	F	21.6																																																												
E	696	P	28.3	F	25.6																																																												
<p>こ ん だ て</p>	<p>19(月) 食育の日(地産地消メニュー)</p> <p>けんさんまぐるカツ とうがんそばろに ごはん かきたまじる</p>  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>609</td><td>P</td><td>27.8</td><td>F</td><td>18.4</td></tr> <tr><td>E</td><td>732</td><td>P</td><td>33.4</td><td>F</td><td>20.6</td></tr> </table>	E	609	P	27.8	F	18.4	E	732	P	33.4	F	20.6	<p>20(火) 豆乳ヨーグルトでタンドリーチキン♪</p> <p>マセドアンサラダ とうにゅうヨーグルトの タンドリーチキン わふうスパゲッティ</p>  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>572</td><td>P</td><td>28.2</td><td>F</td><td>22.6</td></tr> <tr><td>E</td><td>664</td><td>P</td><td>32.8</td><td>F</td><td>25.9</td></tr> </table>	E	572	P	28.2	F	22.6	E	664	P	32.8	F	25.9	<p>21(水) ミミガーってなーんだ？</p> <p>ミミガーすみそあえ さばのしおこうじやき クファージュシー</p>  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>578</td><td>P</td><td>26.8</td><td>F</td><td>24</td></tr> <tr><td>E</td><td>671</td><td>P</td><td>31.7</td><td>F</td><td>28.1</td></tr> </table>	E	578	P	26.8	F	24	E	671	P	31.7	F	28.1	<p>22(木) よくかむと体にいいことがいっぱいだよ！</p> <p>こざかなとアーモンドの みつがらめ ごもくまめ ごはん じゃがいものみそしる</p>  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>580</td><td>P</td><td>25.1</td><td>F</td><td>16.4</td></tr> <tr><td>E</td><td>702</td><td>P</td><td>29.8</td><td>F</td><td>18.4</td></tr> </table>	E	580	P	25.1	F	16.4	E	702	P	29.8	F	18.4	<p>23(金) つみれて何から作られているか知ってる？</p> <p>オレンジ やさいのちゅうかみそいため ごはん つみれのちゅうかスープ</p>  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>580</td><td>P</td><td>23</td><td>F</td><td>18.5</td></tr> <tr><td>E</td><td>704</td><td>P</td><td>27.8</td><td>F</td><td>21.8</td></tr> </table>	E	580	P	23	F	18.5	E	704	P	27.8	F	21.8
E	609	P	27.8	F	18.4																																																												
E	732	P	33.4	F	20.6																																																												
E	572	P	28.2	F	22.6																																																												
E	664	P	32.8	F	25.9																																																												
E	578	P	26.8	F	24																																																												
E	671	P	31.7	F	28.1																																																												
E	580	P	25.1	F	16.4																																																												
E	702	P	29.8	F	18.4																																																												
E	580	P	23	F	18.5																																																												
E	704	P	27.8	F	21.8																																																												
<p>こ ん だ て</p>	<p>26(月) 発酵食品ってどんなはたらきがあるのかな？</p> <p>ミニミニなっとう キャベツのジャコあえ ごはん ぶたじゃがキムチーズ</p>  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>610</td><td>P</td><td>29</td><td>F</td><td>17</td></tr> <tr><td>E</td><td>715</td><td>P</td><td>33.3</td><td>F</td><td>18.7</td></tr> </table>	E	610	P	29	F	17	E	715	P	33.3	F	18.7	<p>27(火) 衛生面に気を付けた食事をしよう</p> <p>マーボーはるさめ むぎごはん にらたまスープ</p>  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>604</td><td>P</td><td>25.7</td><td>F</td><td>19</td></tr> <tr><td>E</td><td>720</td><td>P</td><td>29.7</td><td>F</td><td>21.2</td></tr> </table>	E	604	P	25.7	F	19	E	720	P	29.7	F	21.2	<p>28(水) 手作りのリンゴジャムの登場だよ！</p> <p>てづくり りんごジャム パパイヤサラダ コッペパン ポークビーンズスープ</p>  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>612</td><td>P</td><td>24.4</td><td>F</td><td>20</td></tr> <tr><td>E</td><td>705</td><td>P</td><td>29.1</td><td>F</td><td>22.7</td></tr> </table>	E	612	P	24.4	F	20	E	705	P	29.1	F	22.7	<p>29(木) 食物繊維ってなあに？</p> <p>こいわしのからあげ ごもくごはん さんびらごぼう</p>  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>598</td><td>P</td><td>30.7</td><td>F</td><td>22.8</td></tr> <tr><td>E</td><td>701</td><td>P</td><td>35.7</td><td>F</td><td>26.3</td></tr> </table>	E	598	P	30.7	F	22.8	E	701	P	35.7	F	26.3	<p>30(金) 明日は旧暦の五月五日、子供の日です♪</p> <p>あまがし ごはん さかなじる</p>  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>603</td><td>P</td><td>28.9</td><td>F</td><td>14.3</td></tr> <tr><td>E</td><td>701</td><td>P</td><td>33</td><td>F</td><td>15.7</td></tr> </table>	E	603	P	28.9	F	14.3	E	701	P	33	F	15.7
E	610	P	29	F	17																																																												
E	715	P	33.3	F	18.7																																																												
E	604	P	25.7	F	19																																																												
E	720	P	29.7	F	21.2																																																												
E	612	P	24.4	F	20																																																												
E	705	P	29.1	F	22.7																																																												
E	598	P	30.7	F	22.8																																																												
E	701	P	35.7	F	26.3																																																												
E	603	P	28.9	F	14.3																																																												
E	701	P	33	F	15.7																																																												