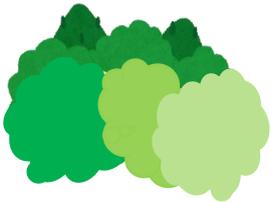
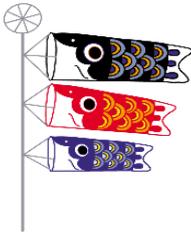


月	火	水	木	金																				
<p>3</p> <p><b>憲法記念日</b></p> 	<p>4</p> <p><b>みどりの日</b></p> 	<p>5</p> <p><b>こどもの日</b></p> 	<p>6</p> <p>ごはん 春キャベツと肉団子のスープ 大豆コロッケ 焼き豚サラダ 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>804 kcal</td> <td>29.3 g</td> <td>761 kcal</td> <td>37.2 g</td> </tr> <tr> <td>26.1 g</td> <td>2.9 g</td> <td>29.7 g</td> <td>3.8 g</td> </tr> </table> <p>牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 大豆</p> <p>玉ねぎ しょうが しいたけ マッシュルーム たけのこ キャベツ 小松菜 にんじん きゅうり もやし 菜  さとう 油 パン粉 でん粉 小麦粉 春雨 ごま ごま油</p>	804 kcal	29.3 g	761 kcal	37.2 g	26.1 g	2.9 g	29.7 g	3.8 g	<p>7</p> <p>チーズパン コーン玉子スープ 鶏肉のアップルジンジャー焼き パブリカと春キャベツのマリネ 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>803 kcal</td> <td>35.3 g</td> </tr> <tr> <td>26.6 g</td> <td>3.6 g</td> </tr> </table> <p>牛乳 チーズ ハム 豆腐 卵 鶏肉</p> <p>たけのこ 玉ねぎ コーン パセリ にんじん しょうが りんご 枝豆 キャベツ きゅうり パブリカ パン でん粉 さとう 油</p>	803 kcal	35.3 g	26.6 g	3.6 g								
804 kcal	29.3 g	761 kcal	37.2 g																					
26.1 g	2.9 g	29.7 g	3.8 g																					
803 kcal	35.3 g																							
26.6 g	3.6 g																							
<p>10</p> <p>ごはん のりふりかけ 若竹みそ汁 鯖(さわら)の竜田揚げ 切干し大根の焼きそば風 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>774 kcal</td> <td>29.1 g</td> </tr> <tr> <td>23.3 g</td> <td>2.5 g</td> </tr> </table> <p>牛乳 のりかつお節 油揚げ わかめ みそ 鯖 豚肉</p> <p>たけのこ ねぎ にんじん しょうが キャベツ 切干し大根 枝豆 米 でん粉 さとう じゃがいも ごま油</p>	774 kcal	29.1 g	23.3 g	2.5 g	<p>11</p> <p>チキンカレーライス (チキンカレー) チーズと福神漬けの和え物 牛乳 アセロラゼリー</p> <table border="1"> <tr> <td>840 kcal</td> <td>25.0 g</td> </tr> <tr> <td>24.9 g</td> <td>3.2 g</td> </tr> </table> <p>牛乳 鶏肉 乳製品 チーズ</p> <p>にんにく 玉ねぎ トマト にんじん りんご キャベツ きゅうり 大根 なす れんこん しそ アセロラ 米 じゃがいも カレールウ さとう ごま</p>	840 kcal	25.0 g	24.9 g	3.2 g	<p>12</p> <p>ゆでうどん 山菜きのこかけ汁 鶏肉の天ぷら ツナともやしのナムル 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>817 kcal</td> <td>37.9 g</td> </tr> <tr> <td>21.9 g</td> <td>2.6 g</td> </tr> </table> <p>牛乳 豚肉 なた 油揚げ 鶏肉 ツナ</p> <p>えのきたけ しいたけ しめじ なめこ たけのこ 大根 わらび ねぎ にんじん 小松菜 もやし うどん 小麦粉 油 ごま さとう ごま油</p>	817 kcal	37.9 g	21.9 g	2.6 g	<p>13</p> <p>ごはん 沢煮椀 鯖(さば)のみそ煮 野菜炒め 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>809 kcal</td> <td>34.4 g</td> </tr> <tr> <td>24.1 g</td> <td>3.4 g</td> </tr> </table> <p>牛乳 豚肉 かまぼこ 鯖 みそ ハム</p> <p>たけのこ にんじん ごぼう えのきたけ 絹さや しょうが キャベツ もやし チンゲン菜 米 春雨 さとう 油</p>	809 kcal	34.4 g	24.1 g	3.4 g	<p>14</p> <p>米粉パン マーマレード ポークビーンズ ツナマヨオムレツ コールスローサラダ 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>803 kcal</td> <td>35.3 g</td> </tr> <tr> <td>26.6 g</td> <td>3.6 g</td> </tr> </table> <p>牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 いんげん豆 ひよこ豆 ツナ 卵</p> <p>みかん 夏みかん キャベツ セロリ 玉ねぎ にんじん トマト コーン 米粉パン さとう でん粉 油</p>	803 kcal	35.3 g	26.6 g	3.6 g
774 kcal	29.1 g																							
23.3 g	2.5 g																							
840 kcal	25.0 g																							
24.9 g	3.2 g																							
817 kcal	37.9 g																							
21.9 g	2.6 g																							
809 kcal	34.4 g																							
24.1 g	3.4 g																							
803 kcal	35.3 g																							
26.6 g	3.6 g																							
<p>17</p> <p>ごはん 親子煮 きんぴら肉団子(2コ) 春キャベツのサラダ 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>830 kcal</td> <td>31.3 g</td> </tr> <tr> <td>27.6 g</td> <td>2.2 g</td> </tr> </table> <p>牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 鶏肉 かまぼこ</p> <p>しめじ 玉ねぎ 枝豆 にんじん ごぼう しょうが りんご コーン キャベツ きゅうり 米 じゃがいも さとう ごま 油</p>	830 kcal	31.3 g	27.6 g	2.2 g	<p>18</p> <p>ごはん キムチ豚汁 鰯(いわし)のみぞれ煮 春雨の炒め物 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>787 kcal</td> <td>32.9 g</td> </tr> <tr> <td>22.9 g</td> <td>2.7 g</td> </tr> </table> <p>牛乳 豚肉 厚揚げ 鰯 みそ ハム</p> <p>ごぼう 大根 白菜 しょうが ねぎ にんじん 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 米 じゃがいも でん粉 さとう ごま 春雨 油</p>	787 kcal	32.9 g	22.9 g	2.7 g	<p>19 食育の日</p> <p>ゆで中華めん みそラーメンスープ 春巻き 風味漬け 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>904 kcal</td> <td>32.3 g</td> </tr> <tr> <td>29.7 g</td> <td>3.0 g</td> </tr> </table> <p>牛乳 豚肉 みそ</p> <p>にんにく しょうが ねぎ メンマ キャベツ もやし コーン なら にんじん 玉ねぎ きゅうり 中華めん 油 春雨 でん粉 小麦粉 さとう ごま</p>	904 kcal	32.3 g	29.7 g	3.0 g	<p>20</p> <p>ごはん かき玉汁 豚肉のみそ焼き 茎わかめのきんぴら 牛乳 いちごのミリアチーズ</p> <table border="1"> <tr> <td>842 kcal</td> <td>34.9 g</td> </tr> <tr> <td>31.1 g</td> <td>2.9 g</td> </tr> </table> <p>牛乳 なた 豆腐 卵 みそ 豚肉 茎わかめ レアチーズ</p> <p>えのきたけ ねぎ しょうが にんにく メンマ にんじん いちご 米 じゃがいも さとう ごま油</p>	842 kcal	34.9 g	31.1 g	2.9 g	<p>21 セルフバーガー 丸パン 野菜たっぷりスープ ハムチーズサンドフライ 夏みかんサラダ 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>830 kcal</td> <td>30.8 g</td> </tr> <tr> <td>31.0 g</td> <td>3.8 g</td> </tr> </table> <p>牛乳 ウインナー ハム チーズ 鶏肉</p> <p>しめじ 玉ねぎ キャベツ コーン にんじん パセリ きゅうり 夏みかん パン さとう パン粉 小麦粉 油 さとう</p>	830 kcal	30.8 g	31.0 g	3.8 g
830 kcal	31.3 g																							
27.6 g	2.2 g																							
787 kcal	32.9 g																							
22.9 g	2.7 g																							
904 kcal	32.3 g																							
29.7 g	3.0 g																							
842 kcal	34.9 g																							
31.1 g	2.9 g																							
830 kcal	30.8 g																							
31.0 g	3.8 g																							
<p>24</p> <p>ごはん けんちん汁 鶏肉のレモン和え ひじきと大豆の炒め煮 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>838 kcal</td> <td>29.6 g</td> </tr> <tr> <td>29.9 g</td> <td>2.5 g</td> </tr> </table> <p>牛乳 厚揚げ 鶏肉 さつま揚げ 大豆 ひじき</p> <p>ごぼう 大根 ねぎ にんじん レモン果汁 しいたけ 米 じゃがいも でん粉 油 さとう</p>	838 kcal	29.6 g	29.9 g	2.5 g	<p>25</p> <p>ごはん 鶏団子と豆腐のみそ汁 鱒(ます)の塩こうじ焼き じゃがいものきんぴら 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>744 kcal</td> <td>35.7 g</td> </tr> <tr> <td>19.1 g</td> <td>2.4 g</td> </tr> </table> <p>牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 鱒 豚肉</p> <p>玉ねぎ にんじん ねぎ にんじん 小松菜 さやいんげん 米 パン粉 でん粉 さとう じゃがいも 油 ごま</p>	744 kcal	35.7 g	19.1 g	2.4 g	<p>26</p> <p>ソフトめん カレー南蛮 厚焼き玉子 アーモンドと小松菜のサラダ 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>919 kcal</td> <td>38.2 g</td> </tr> <tr> <td>26.7 g</td> <td>3.8 g</td> </tr> </table> <p>牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 乳製品 卵</p> <p>えのきたけ しいたけ 玉ねぎ もやし ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 コーン 小松菜 ソフトめん カレールウ さとう でん粉 アーモンド 油</p>	919 kcal	38.2 g	26.7 g	3.8 g	<p>27</p> <p>菜めし 豆腐のうすくず汁 かつおとポテトの揚げ煮 ごまびたし 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>762 kcal</td> <td>28.8 g</td> </tr> <tr> <td>20.7 g</td> <td>3.4 g</td> </tr> </table> <p>牛乳 かつお節 かまぼこ 豆腐 かつお</p> <p>青菜 えのきたけ たけのこ にんじん 絹さや もやし コーン ほうれん草 菜 さとう でん粉 じゃがいも 油 ごま</p>	762 kcal	28.8 g	20.7 g	3.4 g	<p>28</p> <p>米粉パン クラムチャウダー ウインナーケチャップ和え(2コ) 海藻サラダ 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>852 kcal</td> <td>35.8 g</td> </tr> <tr> <td>35.7 g</td> <td>4.1 g</td> </tr> </table> <p>牛乳 ベーコン あさり 生クリーム 乳製品 ウインナー 鶏肉 わかめ のり</p> <p>玉ねぎ にんじん パセリ トマト きゅうり キャベツ コーン 米粉パン じゃがいも ホワイトルウ さとう ごま</p>	852 kcal	35.8 g	35.7 g	4.1 g
838 kcal	29.6 g																							
29.9 g	2.5 g																							
744 kcal	35.7 g																							
19.1 g	2.4 g																							
919 kcal	38.2 g																							
26.7 g	3.8 g																							
762 kcal	28.8 g																							
20.7 g	3.4 g																							
852 kcal	35.8 g																							
35.7 g	4.1 g																							
<p>31</p> <p>ごはん じゃがいものそぼろ煮 鰯(あじ)のから揚げ南蛮ソース 即席漬け 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>796 kcal</td> <td>30.9 g</td> </tr> <tr> <td>21.2 g</td> <td>2.5 g</td> </tr> </table> <p>牛乳 豚肉 かまぼこ 鰯</p> <p>しょうが 玉ねぎ たけのこ 枝豆 にんじん しょうが 青ねぎ 小松菜 キャベツ 米 じゃがいも さとう でん粉 油 ごま</p>	796 kcal	30.9 g	21.2 g	2.5 g	<p><b>5月の予定</b></p> <p>17日(月) 若宮中 振替休業日</p> <p>18日(火) 若宮中 体育祭予備日 給食なし</p> <p>25日(火) 葵中 3年給食なし</p> <p>26日(水) 葵中 3年給食なし</p> <p>28日(金) 葵中 1年給食なし</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>																			
796 kcal	30.9 g																							
21.2 g	2.5 g																							

