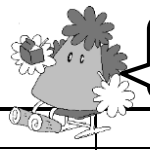
献立予定表



人気ランキングの結果です！

	1位	2位	3位
主食	醤油ラーメン	揚げパン	カレーライス
主菜	鶏肉のから揚げ	ハンバーグ	さばのみそ煮
副菜	スパゲティソテー	ポテトサラダ	春雨サラダ 肉じゃが
汁物	豚汁	コーンスープ	ワンタンスープ
飲み物 デザート	コーヒー牛乳	飲むヨーグルト	クレープ

2
こっぺぱん
コッペパン
いちごじゃむ
いちごジャム
ぎゅうにゅう
牛乳
ろーずぽーくころっけ
ローズポークコロッケ
みずなとささみのさらだ
水菜とささみのサラダ
かぼちゃのぽたーじゅ
かぼちゃのポタージュ
エネルギー 730 kcal
たんぱくしつ 23.7 g
しょくえん 2.9 g

3
★しょうゆらーめん
★醤油ラーメン
（ちゅうかめん）
（中華めん）
（らーめんすーぷ）
（ラーメンスープ）
ぎゅうにゅう
牛乳
やさいまんじゅう
野菜まんじゅう
めんまのちゅうかあえ
メンマの中華和え
ひなあられ
ひなあられ
エネルギー 707 kcal
たんぱくしつ 30.9 g
しょくえん 3.0 g

4
むぎごはん
麦ご飯
ぎゅうにゅう
牛乳
そーすつくね
ソースつくね
★すぱげてぃそてー
★スパゲティソテー
★とんじる
★豚汁
エネルギー 745 kcal
たんぱくしつ 24.6 g
しょくえん 2.8 g

5
ごはん（べんとう）
ご飯（弁当）
ぎゅうにゅう
牛乳
さばのねぎみそやき
サバのねぎみそ焼き
ぶろっこりーのおかかまよねーずあえ
ブロッコリーのおかかマヨネーズ和え
けんちんじる
けんちん汁
エネルギー 736 kcal
たんぱくしつ 27.8 g
しょくえん 2.3 g

★マークが1位のメニューです
投票ありがとうございました！

6
≪そつぎょういわいこんだて≫
≪卒業祝い献立≫
ごはん（べんとう）
ご飯（弁当）
★こーひーぎゅうにゅう
★コーヒー牛乳
★とりにくのからあげ
★鶏肉のから揚げ
しおこんぶあえ
塩昆布和え
すましじる
すまし汁
さくらぜりー
さくらゼリー
エネルギー 755 kcal
たんぱくしつ 28.5 g
しょくえん 3.2 g

9
くろぱん
黒パン
ぎゅうにゅう
牛乳
いかりんぐふらい
イカリングフライ
のりちーずあえ
のりチーズ和え
かれーすーぷ
カレースープ
あっぷるこんぽーと
アップルコンポート
エネルギー 737 kcal
たんぱくしつ 29 g
しょくえん 3.5 g

10
みそらーめん
みそラーメン
（ちゅうかめん）
（中華めん）
（らーめんすーぷ）
（ラーメンスープ）
ぎゅうにゅう
牛乳
えだまめとこーんのふりったー
枝豆とコーンのフリッター
なむる
ナムル
エネルギー 745 kcal
たんぱくしつ 31.3 g
しょくえん 3.1 g

11
むぎごはん
麦ご飯
なっとうふりかけ
納豆ふりかけ
ぎゅうにゅう
牛乳
いわしのうめに
イワシの梅煮
かぶのばたーしょうゆいため
かぶのバター醤油炒め
ほうとうじる
ほうとう汁
エネルギー 716 kcal
たんぱくしつ 26.7 g
しょくえん 2.5 g

12
ごはん（べんとう）
ご飯（弁当）
ぎゅうにゅう
牛乳
ぶたにくのしょうがやき
豚肉の生姜焼き
あおなのぽんずあえ
青菜のぽん酢和え
ごまみそしる
ごまみそ汁
さつまいもぷりん
さつまいもプリン
エネルギー 781 kcal
たんぱくしつ 29.5 g
しょくえん 2.4 g

13
ごはん（べんとう）
ご飯（弁当）
ぎゅうにゅう
牛乳
はるまき
春巻
とうふのさらだ
豆腐のサラダ
ちゅうかすーぷ
中華スープ
エネルギー 761 kcal
たんぱくしつ 21.6 g
しょくえん 2.8 g

16
みるくぱん
ミルクパン
ぎゅうにゅう
牛乳
みーとおむれつ
ミートオムレツ
ぽてとのばじるそてー
ポテトのバジルソテー
おしむぎいりすーぷ
押し麦入りスープ
エネルギー 769 kcal
たんぱくしつ 29.4 g
しょくえん 3.7 g

17
わかめうどん
わかめうどん
（そふとめん）
（ソフトめん）
（うどんしる）
（うどん汁）
ぎゅうにゅう
牛乳
しろみざかなのてんぷら
白身魚の天ぷら
なのはなのつなあえ
菜の花のツナ和え
エネルギー 755 kcal
たんぱくしつ 32.1 g
しょくえん 2.9 g

18
きむたくごはん
キムタクご飯
ぎゅうにゅう
牛乳
ちぐさやき
千草焼き
わふうさらだ
和風サラダ
あさりのみそしる
あさりのみそ汁
エネルギー 765 kcal
たんぱくしつ 28.5 g
しょくえん 4.0 g

19
はやしらいす
ハヤシライス
（むぎごはん）
（麦ご飯）
（はやしるー）
（ハヤシルー）
ぎゅうにゅう
牛乳
からふるさらだ
カラフルサラダ
ばにらよーぐると
バニラヨーグルト
エネルギー 806 kcal
たんぱくしつ 25.7 g
しょくえん 2.4 g

20
しゅんぶんのひ
春分の日

春休みも毎日朝食をとろう

朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

ご卒業おめでとうございます

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切にし、元気に充実した毎日を送ってください。

物資の都合により、献立が変更となる場合があります。
栄養価の値は、中学部・高等部の値となります。小学部は、目安として1・2年生が7割、3・4年生が8割、5・6年生が9割程度です。