

# [ 5 月 献 立 表 ]

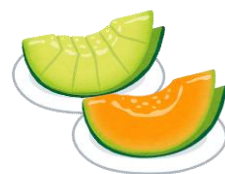
2021年 5月 0: 通常献立

川村高等学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
7 金	米粉入りパン	○	鶏肉のフレーク焼き カラフルサラダ (サウザンドレ) ABCスープ アセロラゼリー	牛乳, 鶏肉, チーズ, ベーコン, 寒天	米粉入りパン, パン粉, 油, 砂糖 ノンエッグマヨネーズ, コーンフレーク, サウザンアイランドドレッシング, アルファベットマカロニ, じゃがいも	キャベツ, 黄パプリカ, 赤パプリカ, きゅうり, 玉葱, こまつな, アセロラ	630 kcal 28.3 g 22.7 g
10 月	ハヤシライス	○	キャベツと枝豆のサラダ (コンクリーミードレ) 果物(グレープフルーツ)	豚肉, 生クリーム, 牛乳	精白米, 油, じゃがいも, 薄力粉, バター, コンクリーミードレッシング	玉葱, にんじん, トマト, えだまめ, マッシュルーム, キャベツ, グレープフルーツ	634 kcal 22.0 g 18.3 g
11 火	サンマー麺	○	チヂミ ナムル(ナムルドレ) 果物(バナナ)	豚肉, 牛乳, おから	中華めん, 油, 片栗粉, ごま油, 米粉 ナムルドレッシング, じゃがいも, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, もやし, きぬさや, ニラ, きゅうり, バナナ, レモン	670 kcal 21.7 g 22.5 g
12 水	ごはん	麦茶	銀ひらすの味噌マヨネーズ焼き 切干大根のサラダ (青じそドレ) 京花麩のお吸い物	ギンヒラス, 味噌, ロースハム, 豆腐	精白米, ノンエッグマヨネーズ, 砂糖, 青じそドレッシング, 麩	切干しだいこん, にんじん, きゅうり, 糸みつば	506 kcal 20.9 g 14.0 g
13 木	キャロットロール	○	ハンガリアンシチュー シーザーサラダ (サウザンドレ) はちみつレモンゼリー	牛乳, 豚肉, 牛肉, ひよこまめ, 大豆, チーズ, ベーコン, 脱脂粉乳, 寒天	キャロットロール, 油, じゃがも, 薄力粉, バター, クルトン, サウザンアイランドドレッシング, はちみつ, 砂糖	玉葱, にんじん, トマト, グリーンピース, キャベツ, きゅうり, レモン	668 kcal 29.3 g 25.0 g
14 金	わかめご飯	麦茶	鮭ちゃんちゃん風フライ 海藻入りサラダ (香味塩ドレ) 吉野汁	鮭, 味噌, わかめ, くきわかめ, こんぶ, とさかのり, 鶏肉, 油揚げ	精白米, 油, 香味塩ドレッシング, こんにやく, 麩, 片栗粉, パン粉, 砂糖, 薄力粉	もやし, きゅうり, にんじん, ねぎ, ほうれんそう, キャベツ, 玉葱, とうもろこし	486 kcal 16.9 g 12.4 g
17 月	五目かた焼きそば	○	中華サラダ (香味中華ドレ) レモンマフィン	豚肉, 牛乳, 豆乳	油揚げ中華麺, 中華めん, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, 米粉, 香味中華ドレッシング	しょうが, 玉葱, にんじん, たけのこ, はくさい, キャベツ, もやし, ほうれんそう, きゅうり, レモン	630 kcal 19.4 g 25.5 g
18 火	ごはん 海苔の佃煮	麦茶	肉豆腐 キャベツとえのきのごま和え ヨーグルト	のり, 豚肉, 豆腐, ヨーグルト	精白米, 油, しらたき, 砂糖, ごま	玉葱, にんじん, こまつな, キャベツ, えのきたけ	539 kcal 27.1 g 13.4 g
19 水	ミルクロール	○	鶏肉のソテープロヴァンス風ソース ポテトサラダ (ごまドレ) イタリアンスープ	牛乳, 鶏肉, ロースハム, ベーコン, チーズ, 卵	ミルクロール, オリーブ油, じゃがいも, 油, パン粉, 胡麻クリーミードレッシング	にんにく, トマト, 玉葱, にんじん, とうもろこし, えだまめ, ほうれんそう	660 kcal 31.5 g 33.7 g
20 木	わかめご飯	麦茶	豚肉のスタミナ焼き キャベツとえのきのおひたし 豆腐となめこの味噌汁 マスカットゼリー	わかめ, 豚肉, 豆腐, 味噌, 寒天	精白米, 砂糖, ごま油	しょうが, にんにく, ねぎ, キャベツ, にんじん, えのきたけ, こまつな, なめこ, 九条ねぎ, マスカット	532 kcal 21.6 g 10.0 g
21 金	アマトリチャーナ	○	イタリアンサラダ (イタリアンドレ) 果物 (メロン)	ベーコン, チーズ, 牛乳	スパゲッティ, オリーブ油, 油 イタリアンドレッシング	にんにく, 玉葱, トマト, キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり, アンデスメロン	639 kcal 21.4 g 24.7 g
24 月	ピタパン	ジュア	ポークビーンズ コールスローサラダ (コールスロードレ) スイートポテト	豚肉, 大豆, 乳酸菌飲料	ピタパン, 油, じゃがいも, コールスロードレッシング, さつまいも, 砂糖	にんにく, 玉葱, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	621 kcal 24.4 g 19.0 g
25 火	あんかけチャーハン	○	ハムサラダ (香味塩ドレ) 果物 (パイナップル)	豚肉, 牛乳, ロースハム	精白米, 油, 砂糖, ごま油, 片栗粉, 香味塩ドレッシング	ねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, 干し椎茸, キャベツ, たけのこ, はくさい, ほうれんそう, きゅうり, パイナップル	653 kcal 23.6 g 21.0 g
26 水	きつねうどん	麦茶	とり天 大根サラダ (和風ドレ) 野菜とくだものゼリー	鶏肉, 油揚げ, 卵, 寒天	うどん, 油, 砂糖, 薄力粉, 和風ドレッシング	しょうが, にんじん, 玉葱, ねぎ, こまつな, にんにく, だいこん, きゅうり, キャベツ, りんご, レモン, 野菜・果実ミックスジュース	534 kcal 29.3 g 14.4 g
27 木	食パン バター	○	スペイン風オムレツ コーンじゃがソテー ジュリエンスープ	牛乳, ベーコン, チーズ, 卵	食パン, バター, じゃがいも, 砂糖, 油	トマト, 玉葱, とうもろこし, にんじん, キャベツ, えのきたけ	633 kcal 12.9 g 30.7 g
28 金	ひじきごはん	麦茶	鮭の塩焼き 寒天入りサラダ (青じそドレ) キャベツと油揚げのみそ汁 みかんゼリー	鶏肉, ひじき, ぎんざけ, わかめ, 寒天, 油揚げ, 味噌, 寒天	精白米, 油, つきこんにやく, 砂糖, 青じそドレッシング	にんじん, えだまめ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, ねぎ, みかん	513 kcal 27.6 g 14.0 g
31 月	カレーピラフ ホワイトソースかけ	のちヨーグ	ツナサラダ (香味玉葱ドレ) 果物(りんご)	鶏肉, 豆乳, 牛乳, ツナ, 脱脂粉乳, のむヨーグルト	精白米, 油, 薄力粉, バター, 香味玉ねぎドレッシング	玉葱, にんじん, とうもろこし, グリーンピース, キャベツ, りんご, ブルーベリー	678 kcal 23.9 g 18.7 g

メロンについて  
“品種の名前由来”

- ・**アールスメロン**: 正式にはアールスフェボリットメロン。  
アールス=伯爵の、フェボリット=お気に入り
- ・**マスクメロン**: 香りが強いメロンで、その香りが香水によく使われる麝香(じょこう/musk)のように強いことから、その名がつけられました。
- ・**クインシーメロン**: 赤く美しい果肉はまるでメロンの女王のようであることから“クインシー”、そして、この赤い果肉にはカロテンが豊富に含まれていて“ヘルシー”。この二つの言葉を組み合わせて『クインシー』となりました。
- ・**アンデスメロン**: 『安心ですメロン』の略です。



# [ 5 月 献 立 表 ]

2021年 5月 0:通常献立

川村中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
10月	ハヤシライス	○	キャベツと枝豆のサラダ (コンクリーミードレ) 果物(グレープフルーツ)	豚肉, 生クリーム, 牛乳	精白米, 油, じゃがいも, 薄力粉, バター, コーンクリーミードレッシング	玉葱, にんじん, トマト, えだまめ, マッシュルーム, キャベツ, グレープフルーツ	761 kcal 26.4 g 22.0 g
11火	サンマー麺	○	チヂミ ナムル(ナムルドレ) 果物(バナナ)	豚肉, 牛乳, おから	中華めん, 油, 片栗粉, ごま油, 米粉 ナムルドレッシング, じゃがいも, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, もやし, きぬさや, ニラ, きゅうり, バナナ, レモン	804 kcal 26.0 g 27.0 g
12水	ごはん	麦茶	銀ひらすの味噌マヨネーズ焼き 切干大根のサラダ(青じそドレ) 京花麩のお吸い物	ギンヒラス, 味噌, ロースハム, 豆腐	精白米, ノンエッグマヨネーズ, 砂糖, 青じそドレッシング, 麩	切干しだいこん, にんじん, きゅうり, 糸みつば	632 kcal 26.3 g 18.2 g
13木	キャロットロール	○	ハンガリアンシチュー シーザーサラダ(サウザンドレ) はちみつレモンゼリー	牛乳, 豚肉, 牛肉, ひよこまめ, 大豆, チーズ, ベーコン, 脱脂粉乳, 寒天	キャロットロール, 油, じゃがも, 薄力粉, バター, クルトン, サウザンアイランドドレッシング, はちみつ, 砂糖	玉葱, にんじん, トマト, グリーンピース, キャベツ, きゅうり, レモン	802 kcal 35.2 g 30.0 g
14金	わかめご飯	麦茶	鮭ちゃんちゃん風フライ 海藻入りサラダ(香味塩ドレ) 吉野汁	鮭, 味噌, わかめ, くきわかめ, こんぶ, とさかのり, 鶏肉, 油揚げ	精白米, 油, 香味塩ドレッシング, こんにやく, 麩, 片栗粉, パン粉, 砂糖, 薄力粉	もやし, きゅうり, にんじん, ねぎ, ほうれんそう, キャベツ, 玉葱, とうもろこし	608 kcal 21.5 g 16.3 g
17月	五目かた焼きそば	○	中華サラダ(香味中華ドレ) レモンマフィン	豚肉, 牛乳, 豆乳	油揚げ中華麺, 中華めん, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, 米粉, 香味中華ドレッシング	しょうが, 玉葱, にんじん, たけのこ, はくさい, キャベツ, もやし, ほうれんそう, きゅうり, レモン	756 kcal 23.3 g 30.6 g
18火	ごはん 海苔の佃煮	麦茶	肉豆腐 キャベツとえのきのごま和え ヨーグルト	のり, 豚肉, 豆腐, ヨーグルト	精白米, 油, しらたき, 砂糖, ごま	玉葱, にんじん, こまつな, キャベツ, えのきたけ	672 kcal 33.9 g 17.5 g
19水	ミルクロール	○	鶏肉のソテー・プロヴァンス風ソース ポテトサラダ(ごまドレ) イタリアンスープ	牛乳, 鶏肉, ロースハム, ベーコン, チーズ, 卵	ミルクロール, オリーブ油, じゃがいも, 油, パン粉, 胡麻クリーミードレッシング	にんにく, トマト, 玉葱, にんじん, とうもろこし, えだまめ, ほうれんそう	792 kcal 37.8 g 40.4 g
20木	わかめご飯	麦茶	豚肉のスタミナ焼き キャベツとえのきのおひたし 豆腐となめこの味噌汁 マスカットゼリー	わかめ, 豚肉, 豆腐, 味噌, 寒天	精白米, 砂糖, ごま油	しょうが, にんにく, ねぎ, キャベツ, にんじん, えのきたけ, こまつな, なめこ, 九条ねぎ, マスカット	663 kcal 27.1 g 13.4 g
21金	アマトリチャーナ	○	イタリアンサラダ(イタリアンドレ) 果物(メロン)	ベーコン, チーズ, 牛乳	スパゲッティ, オリーブ油, 油 イタリアンドレッシング	にんにく, 玉葱, トマト, キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり, アンデスメロン	767 kcal 25.7 g 29.6 g
24月	ピタパン	ジュア	ポークビーンズ コールスローサラダ (コールスロドレ) スイートポテト	豚肉, 大豆, 乳酸菌飲料	ピタパン, 油, じゃがいも, コールスロドレッシング, さつまいも, 砂糖	にんにく, 玉葱, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	745 kcal 29.3 g 22.8 g
25火	あんかけチャーハン	○	ハムサラダ(香味塩ドレ) 果物(パイナップル)	豚肉, 牛乳, ロースハム	精白米, 油, 砂糖, ごま油, 片栗粉, 香味塩ドレッシング	ねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, 干し椎茸, キャベツ, たけのこ, はくさい, ほうれんそう, きゅうり, パイナップル	784 kcal 28.3 g 25.2 g
26水	きつねうどん	麦茶	とり天 大根サラダ(和風ドレ) 野菜とくだものゼリー	鶏肉, 油揚げ, 卵, 寒天	うどん, 油, 砂糖, 薄力粉, 和風ドレッシング	しょうが, にんじん, 玉葱, ねぎ, こまつな, にんにく, だいこん, きゅうり, キャベツ, りんご, レモン, 野菜・果実ミックスジュース	666 kcal 36.4 g 18.7 g
27木	食パン バター	○	スペイン風オムレツ コーンじゃがソテー ジュリエンスープ	牛乳, ベーコン, チーズ, 卵	食パン, バター, じゃがいも, 砂糖, 油	トマト, 玉葱, とうもろこし, にんじん, キャベツ, えのきたけ	760 kcal 15.5 g 36.8 g
28金	ひじきごはん	麦茶	鮭の塩焼き 寒天入りサラダ(青じそドレ) キャベツと油揚げのみそ汁 みかんゼリー	鶏肉, ひじき, ぎんざけ, わかめ, 寒天, 油揚げ, 味噌, 寒天	精白米, 油, つきこんにやく, 砂糖, 青じそドレッシング	にんじん, えだまめ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, ねぎ, みかん	640 kcal 34.3 g 18.2 g
31月	カレーピラフ ホワイトソースかけ	のちヨーグ	ツナサラダ(香味玉葱ドレ) 果物(りんご)	鶏肉, 豆乳, 牛乳, ツナ, 脱脂粉乳, のむヨーグルト	精白米, 油, 薄力粉, バター, 香味玉ねぎドレッシング	玉葱, にんじん, とうもろこし, グリーンピース, キャベツ, りんご, ブルーベリー	814 kcal 28.7 g 22.4 g

メロンについて  
“品種の名前由来”

・**アールスメロン**: 正式にはアールスフェボリットメロン。  
アールス=伯爵の、フェボリット=お気に入り

・**マスクメロン**: 香りが強いメロンで、その香りが香水によく使われる麝香(じょこう/musk)のように強いことから、その名がつけられました。

・**クインシーメロン**: 赤く美しい果肉はまるでメロンの女王のようであることから“クインシー”、そして、この赤い果肉にはカロテンが豊富に含まれていて“ヘルシー”。この二つの言葉を組み合わせて『クインシー』となりました。

・**アンデスメロン**: 『安心ですメロン』の略です。



# [ 5 月 献 立 表 ]

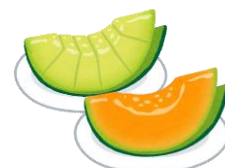
2021年 5月 0:通常献立

川村小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
10月	ハヤシライス	○	キャベツと枝豆のサラダ (コンクリーミードレ) 果物(グレープフルーツ)	豚肉, 生クリーム, 牛乳	精白米, 油, じゃがいも, 薄力粉, バター, コーンクリーミードレッシング	玉葱, にんじん, トマト, えだまめ, マッシュルーム, キャベツ, グレープフルーツ	634 kcal 22.0 g 18.3 g
11火	サンマー麺	○	チヂミ ナムル(ナムルドレ) 果物(バナナ)	豚肉, 牛乳, おから	中華めん, 油, 片栗粉, ごま油, 米粉 ナムルドレッシング, じゃがいも, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, もやし, きぬさや, ニラ, きゅうり, バナナ, レモン	670 kcal 21.7 g 22.5 g
12水	ごはん	○	銀ひらすの味噌マヨネーズ焼き 切干大根のサラダ(青じそドレ) 京花麩のお吸い物	牛乳, ギンヒラス, 味噌, ロースハム, 豆腐	精白米, ノンエッグマヨネーズ, 砂糖, 青じそドレッシング, 麩	切干しだいこん, にんじん, きゅうり, 糸みつば	630 kcal 27.0 g 21.1 g
13木	キャロットロール	○	ハンガリアンシチュー シーザーサラダ(サウザンドレ) はちみつレモンゼリー	牛乳, 豚肉, 牛肉, ひよこまめ, 大豆, チーズ, ベーコン, 脱脂粉乳, 寒天	キャロットロール, 油, じゃがも, 薄力粉, バター, クルトン, サウザンアイランドレッシング, はちみつ, 砂糖	玉葱, にんじん, トマト, グリーンピース, キャベツ, きゅうり, レモン	668 kcal 29.3 g 25.0 g
14金	わかめご飯	○	鮭ちゃんちゃん風フライ 海藻入りサラダ(香味塩ドレ) 吉野汁	牛乳, 鮭, 味噌, わかめ, くきわかめ, こんぶ, とさかのり, 鶏肉, 油揚げ	精白米, 油, 香味塩ドレッシング, こんにやく, 麩, 片栗粉, パン粉, 砂糖, 薄力粉	もやし, きゅうり, にんじん, ねぎ, ほうれんそう, キャベツ, 玉葱, とうもろこし	610 kcal 23.0 g 19.5 g
17月	五目かた焼きそば	○	中華サラダ(香味中華ドレ) レモンマフィン	豚肉, 牛乳, 豆乳	油揚げ中華麺, 中華めん, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, 米粉, 香味中華ドレッシング	しょうが, 玉葱, にんじん, たけのこ, はくさい, キャベツ, もやし, ほうれんそう, きゅうり, レモン	630 kcal 19.4 g 25.5 g
18火	ごはん 海苔の佃煮	○	肉豆腐 キャベツとえのきのごま和え ヨーグルト	牛乳, のり, 豚肉, 豆腐, ヨーグルト	精白米, 油, しらたき, 砂糖, ごま	玉葱, にんじん, こまつな, キャベツ, えのきたけ	663 kcal 33.2 g 20.5 g
19水	ミルクロール	○	鶏肉のソテープロヴァンス風ソース ポテトサラダ(ごまドレ) イタリアンスープ	牛乳, 鶏肉, ロースハム, ベーコン, チーズ, 卵	ミルクロール, オリーブ油, じゃがいも, 油, パン粉, 胡麻クリーミードレッシング	にんにく, トマト, 玉葱, にんじん, とうもろこし, えだまめ, ほうれんそう	660 kcal 31.5 g 33.7 g
21金	アマトリチャーナ	○	イタリアンサラダ(イタリアンドレ) 果物(メロン)	ベーコン, チーズ, 牛乳	スパゲッティ, オリーブ油, 油 イタリアンドレッシング	にんにく, 玉葱, トマト, キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり, アンデスメロン	639 kcal 21.4 g 24.7 g
24月	ピタパン	ジョ ア	ポークビーンズ コールスローサラダ (コールスロードレ) スイートポテト	豚肉, 大豆, 乳酸菌飲料	ピタパン, 油, じゃがいも, コールスロードレッシング, さつまいも, 砂糖	にんにく, 玉葱, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	621 kcal 24.4 g 19.0 g
25火	あんかけチャーハン	○	ハムサラダ(香味塩ドレ) 果物(パイナップル)	豚肉, 牛乳, ロースハム	精白米, 油, 砂糖, ごま油, 片栗粉, 香味塩ドレッシング	ねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, 干し椎茸, キャベツ, たけのこ, はくさい, ほうれんそう, きゅうり, パイナップル	653 kcal 23.6 g 21.0 g
26水	きつねうどん	○	とり天 大根サラダ(和風ドレ) 野菜とくだものゼリー	鶏肉, 油揚げ, 牛乳, 卵, 寒天	うどん, 油, 砂糖, 薄力粉, 和風ドレッシング	しょうが, にんじん, 玉葱, ねぎ, こまつな, にんにく, だいこん, きゅうり, キャベツ, りんご, レモン, 野菜・果実ミックスジュース	658 kcal 35.4 g 21.5 g
27木	食パン バター	○	スペイン風オムレツ コーンじゃがソテー ジュリエンスープ	牛乳, ベーコン, チーズ, 卵	食パン, バター, じゃがいも, 砂糖, 油	トマト, 玉葱, とうもろこし, にんじん, キャベツ, えのきたけ	633 kcal 12.9 g 30.7 g
28金	ひじきごはん	○	鮭の塩焼き 寒天入りサラダ(青じそドレ) キャベツと油揚げのみそ汁 みかんゼリー	鶏肉, ひじき, 牛乳, ぎんざけ, わかめ, 寒天, 油揚げ, 味噌, 寒天	精白米, 油, つきこんにやく, 砂糖, 青じそドレッシング	にんじん, えだまめ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, ねぎ, みかん	637 kcal 33.7 g 21.1 g
31月	カレーピラフ ホワイトソースかけ	の も ト ク	ツナサラダ(香味玉葱ドレ) 果物(りんご)	鶏肉, 豆乳, 牛乳, ツナ, 脱脂粉乳, のむヨーグルト	精白米, 油, 薄力粉, バター, 香味玉ねぎドレッシング	玉葱, にんじん, とうもろこし, グリーンピース, キャベツ, りんご, ブルーベリー	678 kcal 23.9 g 18.7 g

メロンについて  
“品種の名前由来”

- ・**アールスメロン**: 正式にはアールスフェボリットメロン。  
アールス=伯爵の、フェボリット=お気に入り
- ・**マスクメロン**: 香りが強いメロンで、その香りが香水によく使われる麝香(じょこう/musk)のように強いことから、その名がつけられました。
- ・**クインシーメロン**: 赤く美しい果肉はまるでメロンの女王のようであることから“クインシー”、そして、この赤い果肉にはカロテンが豊富に含まれていて“ヘルシー”。この二つの言葉を組み合わせて『クインシー』となりました。
- ・**アンデスメロン**: 『安心ですメロン』の略です。



# [ 5 月 献 立 表 ]

2021年 5月 0: 通常献立

川村幼稚園

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
10月	ハヤシライス	○	キャベツと枝豆のサラダ (コーンクリームドレ) 果物(グレープフルーツ)	豚肉, 生クリーム, 牛乳	精白米, 油, じゃがいも, 薄力粉, バター, コーンクリームドレッシング	玉葱, にんじん, トマト, えだまめ, マッシュルーム, キャベツ, グレープフルーツ	444 kcal 15.4 g 12.8 g
11火	サンマー麺	○	チヂミ ナムル(ナムルドレ) 果物(バナナ)	豚肉, 牛乳, おから	中華めん, 油, 片栗粉, ごま油, 米粉 ナムルドレッシング, じゃがいも, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, もやし, きぬさや, ニラ, きゅうり, バナナ, レモン	469 kcal 15.2 g 15.8 g
12水	<b>お弁当</b>						441 kcal 18.9 g 14.8 g
13木	キャロットロール	○	ハンガリアンシチュー シーザーサラダ(サウザンドレ) はちみつレモンゼリー	牛乳, 豚肉, 牛肉, ひよこまめ, 大豆, チーズ, ベーコン, 脱脂粉乳, 寒天	キャロットロール, 油, じゃがも, 薄力粉, バター, クルトン, サウザンアイランドレッシング, はちみつ, 砂糖	玉葱, にんじん, トマト, グリーンピース, キャベツ, きゅうり, レモン	468 kcal 20.5 g 17.5 g
14金	わかめご飯	○	鮭ちゃんちゃん風フライ 海藻入りサラダ(香味塩ドレ) 吉野汁	牛乳, 鮭, 味噌, わかめ, きわかめ, こんぶ, とさかのり, 鶏肉, 油揚げ	精白米, 油, 香味塩ドレッシング, こんにゃく, 麩, 片栗粉, パン粉, 砂糖, 薄力粉	もやし, きゅうり, にんじん, ねぎ, ほうれんそう, キャベツ, 玉葱, とうもろこし	427 kcal 16.1 g 13.7 g
17月	五目かた焼きそば	○	中華サラダ(香味中華ドレ) レモンマフィン	豚肉, 牛乳, 豆乳	油揚げ中華麺, 中華めん, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, 米粉, 香味中華ドレッシング	しょうが, 玉葱, にんじん, たけのこ, はくさい, キャベツ, もやし, ほうれんそう, きゅうり, レモン	441 kcal 13.6 g 17.9 g
18火	ごはん 海苔の佃煮	○	肉豆腐 キャベツとえのきのごま和え ヨーグルト	牛乳, のり, 豚肉, 豆腐, ヨーグルト	精白米, 油, しらたき, 砂糖, ごま	玉葱, にんじん, こまつな, キャベツ, えのきたけ	464 kcal 23.2 g 14.4 g
19水	<b>お弁当</b>						462 kcal 22.1 g 23.6 g
20木	わかめご飯	○	豚肉のスタミナ焼き キャベツとえのきのおひたし 豆腐となめこの味噌汁 マスカットゼリー	わかめ, 牛乳, 豚肉, 豆腐, 味噌, 寒天	精白米, 砂糖, ごま油	しょうが, にんにく, ねぎ, キャベツ, にんじん, えのきたけ, こまつな, なめこ, 九条ねぎ, マスカット	459 kcal 19.4 g 12.0 g
21金	アマトリチャーナ	○	イタリアンサラダ(イタリアンドレ) 果物(メロン)	ベーコン, チーズ, 牛乳	スパゲッティ, オリーブ油, 油 イタリアンドレッシング	にんにく, 玉葱, トマト, キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり, アンデスメロン	447 kcal 15.0 g 17.3 g
24月	ピタパン	ジュア	ポークビーンズ コールスローサラダ (コールスロドレ) スイートポテト	豚肉, 大豆, 乳酸菌飲料	ピタパン, 油, じゃがいも, コールスロドレッシング, さつまいも, 砂糖	にんにく, 玉葱, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	438 kcal 17.1 g 13.3 g
25火	あんかけチャーハン	○	ハムサラダ(香味塩ドレ) 果物(パイナップル)	豚肉, 牛乳, ロースハム	精白米, 油, 砂糖, ごま油, 片栗粉, 香味塩ドレッシング	ねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, 干し椎茸, キャベツ, たけのこ, はくさい, ほうれんそう, きゅうり, パイナップル	457 kcal 16.5 g 14.7 g
26水	<b>お弁当</b>						461 kcal 24.8 g 15.1 g
27木	食パン バター	○	スペイン風オムレツ コーンじゃがソテー ジュリエンスープ	牛乳, ベーコン, チーズ, 卵	食パン, バター, じゃがいも, 砂糖, 油	トマト, 玉葱, とうもろこし, にんじん, キャベツ, えのきたけ	443 kcal 9.0 g 21.5 g
28金	ひじきごはん	○	鮭の塩焼き 寒天入りサラダ(青じそドレ) キャベツと油揚げのみそ汁 みかんゼリー	鶏肉, ひじき, 牛乳, ぎんざけ, わかめ, 寒天, 油揚げ, 味噌, 寒天	精白米, 油, つきこんにゃく, 砂糖, 青じそドレッシング	にんじん, えだまめ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, ねぎ, みかん	446 kcal 23.6 g 23.8 g
31月	カレーピラフ ホワイトソースかけ	の も ト ク	ツナサラダ(香味玉葱ドレ) 果物(りんご)	鶏肉, 豆乳, 牛乳, ツナ, 脱脂粉乳, のむヨーグルト	精白米, 油, 薄力粉, バター, 香味玉ねぎドレッシング	玉葱, にんじん, とうもろこし, グリーンピース, キャベツ, りんご, ブルーベリー	475 kcal 16.7 g 13.1 g

メロンについて  
“品種の名前由来”

- ・**アールスメロン**: 正式にはアールスフェボリットメロン。  
アールス=伯爵の、フェボリット=お気に入り
- ・**マスクメロン**: 香りが強いメロンで、その香りが香水によく使われる麝香(じょう/musk)のように強いことから、その名がつけられました。
- ・**クインシーメロン**: 赤く美しい果肉はまるでメロンの女王のようであることから“クイーン”、そして、この赤い果肉にはカロテンが豊富に含まれていて“ヘルシー”。この二つの言葉を組み合わせて『クインシー』となりました。
- ・**アンデスメロン**: 『安心ですメロン』の略です。

