5月給食だより

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			(kcal)		
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	低学年	中学年	高学年
1	月	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 五目金平 ふりかけ 牛乳	鶏肉 牛乳	ごぼう・れんこん・人参・さやえんどう	米(国産) はちみつ 糸こんにゃく・油・調合ごま油・砂糖 ふりかけ	507	616	738
2	火	ごはん さわらの塩こうじ焼き 肉豆腐 かしわもち 牛乳	さわら 豚ひき肉・豆腐 牛乳	しいたけ・グリンピース・玉ねぎ・人参	米(国産) 砂糖・でん粉 かしわもち	533	628	710
6	土	焼きそば プリン 牛乳	豚肉 プリン 牛乳	キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜	焼きそば・油	528	603	643
8	月	ハヤシライス パンナコッタ 牛乳	牛肉 牛乳	玉ねぎ・人参・しめじ・グリンピース	米(国産) パンナコッタ	523	598	682
9	火	かけうどん マドレーヌ 牛乳	かまぼこ 牛乳	わかめ・だし昆布	うどん・天かす マドレーヌ	525	624	652
10	水	カツ丼 パインゼリー 牛乳	トンカツ・卵 牛乳	玉ねぎ・青ねぎ	米(国産)・油・砂糖 パインゼリー	540	617	686
11	木	チキンライス 抹茶ワッフル 牛乳	鶏肉 牛乳	玉ねぎ・ピーマン・人参	油・米(国産) 抹茶ワッフル	504	580	668
12	金	醤油ラーメン 豆乳ウエハース 牛乳	豚肉 牛乳	もやし・青ねぎ	ラーメン・油・砂糖・調合ごま油 豆乳ウエハース	484	591	632
13	土	五目炒飯 マンゴームース 牛乳	豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ・人参・コーン・小松菜	米(国産)・油 マンゴームース	510	577	650
15	月	ごはん ゆで豚ごまだれ たこ焼き 切干大根サラダ 牛乳	豚肉 牛乳	もやし・水菜 あおさのり 切干大根・きゅうり・人参・コーン	米(国産) 白ごま・砂糖・白ねりごま たこ焼き・油 調合ごま油	524	603	680
16	火	ごはん かつおフライ 高野豆腐の卵とじ 白花豆の甘煮 牛乳	かつおフライ 凍り豆腐・卵 白花豆の甘煮 牛乳	玉ねぎ・人参・さやえんどう	米(国産) 油 砂糖	523	600	695
17	水	ロールパン チキンソテー ひじきサラダ バナナ 牛乳	鶏肉 牛乳	にんにく ひじき・れんこん・人参・むき枝豆・ごぼう バナナ	ロールパン マヨネーズ	508	691	774
18	木	肉まん 豚肉と野菜の生姜炒め きゅうりの酢の物 中華スープ 牛乳	豚肉 しらす・油揚げ 卵 牛乳	しょうが・玉ねぎ・小松菜・キャベツ・人参 きゅうり・わかめ 長ねぎ・人参・玉ねぎ・コーン	肉まん 砂糖・油 でん粉	498	593	637
19	金	ごはん えびフライ 麩チャンプルー ほうれん草と白菜のゆず和え 牛乳	えびフライ 卵 かつお節 牛乳	キャベツ・もやし・人参・ピーマン ほうれん草・白菜・ゆず果汁	米(国産) 油 車麩	486	588	662
22	月	ごはん 豚じゃが ひじきのすだち酢和え パイナップル 牛乳	豚肉 ちくわ 牛乳	玉ねぎ・人参・さやいんげん ひじき・キャベツ・きゅうり・すだち酢 パイナップル	米(国産) じゃが芋・砂糖・糸こんにゃく	537	606	690
23	火	わかめごはん さけのマスタードマヨ焼 れんこんのはさみ揚げ もやしの甘酢和え 牛乳	さけ 牛乳	わかめ れんこんのはさみ揚げ もやし・きゅうり	米(国産) マヨネーズ 油 砂糖・白ごま	501	624	688
24	水	チョコパン 鶏肉の唐揚げ おかかサラダ コンソメスープ 牛乳	鶏肉 かつお節 ベーコン 牛乳	しょうが ブロッコリー・コーン・人参 白菜・人参・玉ねぎ	チョコパン 小麦粉・でん粉・油	442	614	689
25	木	ごはん 牛肉とにんにくの芽のオイスター炒め 大根と厚揚げの煮物 のり佃煮 牛乳	牛肉 生揚げ 牛乳	玉ねぎ・にんにくの芽・にんにく・もやし 大根・小松菜・人参 のり佃煮	米(国産) 油・砂糖	496	562	659
26	金	ごはん 白身魚の野菜あんかけ キャベツと胡瓜のゆかり和え オレンジ 牛乳	白身魚 ちくわ 牛乳	しょうが・玉ねぎ・たけのこ・黄パプリカ・赤パプリカ・しめじ キャベツ・きゅうり・人参・ゆかり オレンジ	米(国産) でん粉・油・砂糖	515	589	666
27	土	カレーライス アセロラゼリー 牛乳	豚肉 牛乳	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参	じゃがいも・油・米(国産) アセロラゼリー	551	620	711
29	月	菜飯 牛肉とごぼうの柳川風煮 マカロニのソテー マンゴー 牛乳	牛肉・卵 ベーコン 牛乳	菜飯 ごぼう・玉ねぎ・青ねぎ 玉ねぎ・人参・ピーマン マンゴー	米(国産) 砂糖 マカロニ	542	604	674
30	火	ごはん メルルーサのすだち風味 棒棒鶏（バンバンジー） りんごきんとん 牛乳	メルルーサ 蒸し鶏(ほぐし) 牛乳	すだち酢 もやし・きゅうり りんご	米(国産) でん粉・油・砂糖 白ごま・白ねりごま・マヨネーズ・調合ごま油 さつま芋	511	594	680
31	水	サンドイッチパン（2枚） ハム　ミックス野菜　チーズ ポテトサラダ とうもろこしのつまみ揚げ 牛乳	ハム・チーズ 牛乳	人参・キャベツ きゅうり・人参 コーン・むき枝豆	サンドイッチパン（2枚） ドレッシング じゃが芋・マヨネーズ 油	475	607	652

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。