

5月給食予定献立表

日付	曜日	昼食	牛乳	主な材料と体内での働き			低学年	中学年	高学年
				主にかからだをつくるもの	主にか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			
1	水	ロールパン ホークピース オムレツ こんにゃくサラダ	○ 豚肉・大豆 卵	○ 玉ねぎ・ブロッコリー・人参・トマトピューレ ほうれん草 きゅうり・人参	○ ロールパン(卵) じゃが芋 糸こんにゃく・砂糖・ごま油・ごま	448	594	644	
2	木	にゅうめん かしわもち	○ かまぼこ(小麦乳卵なし)・錦糸卵	○ ねぎ	○ そうめん かしわもち	443	501	604	
7	火	チキンライス マドレーヌ	○ 鶏肉	○ 玉ねぎ・グリーンピース・人参	○ 米・油・バター マドレーヌ(卵)	562	613	685	
8	水	きつねうどん いちごのムース	○ 油揚げ	○ ねぎ・だし昆布	○ うどん いちごのムース(卵)	464	512	558	
9	木	洋風ピラフ ココアワッフル	○ 豚ひき肉・ベーコン(卵)	○ 玉ねぎ・人参・コーン・ピーマン	○ 米・油・バター ココアワッフル(卵)	501	556	626	
10	金	醤油ラーメン 豆乳ウエハース	○ 豚肉	○ もやし・ねぎ	○ ラーメン・油・砂糖 豆乳ウエハース	559	624	705	
11	土	カレーライス アセロラゼリー	○ 豚肉	○ にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参	○ じゃが芋・油・米・カレールウ アセロラゼリー	551	618	702	
13	月	ごはん 八宝菜 小松菜とえのきのごま和え 肉団子	○ 豚肉・えび 肉団子	○ 白菜・玉ねぎ・たけのこ・人参 小松菜・キャベツ・えのきだけ	○ 米 でん粉 ごま	533	595	674	
14	火	ごはん さけのマスタードマヨ焼 切干大根のレモンマリネ 茶福豆 みそ汁	○ さけ 蒸し鶏 油揚げ・みそ	○ 切干大根・小松菜・人参・レモン果汁 茶福豆 しめじ・ねぎ	○ 米 卵なしマヨネーズ 砂糖・油	527	596	677	
15	水	バターブレッド チキンソテー 豆腐チャンプルー りんご	○ 鶏肉 ツナフレック・豆腐・かつお節	○ キャベツ・もやし・ピーマン りんご	○ バターブレッド(卵) 砂糖・でん粉 油	514	576	722	
16	木	ごはん さわらの西京焼 ほうれん草ごまあえ 厚揚げと白菜の煮浸し フライピース	○ さわら 生揚げ 大豆	○ ほうれん草 白菜・人参・さやいんげん	○ 米 ごま 砂糖 油・でん粉	546	621	695	
17	金	ごはん ハンバーグ ひじきとささみのサラダ チーズ	○ ハンバーグ(小麦乳卵なし) チキンフレック チーズ	○ グリーンアスパラガス・コーン ひじき・きゅうり・白菜	○ 米 卵なしマヨネーズ	584	652	721	
20	月	ごはん さばのみぞれ煮 じゃが芋の旨煮 ミックスフルーツ	○ さば	○ 大根おろし 玉ねぎ・人参・グリーンピース みかん・パイナップル	○ 米 じゃが芋・砂糖	521	614	685	
21	火	ごはん セルフ牛丼 すだち酢和え コンニャク田楽	○ 牛肉 しらす みそ	○ 玉ねぎ・ねぎ ひじき・キャベツ・きゅうり・すだち	○ 米 こんにゃく・砂糖	502	567	652	
22	水	バーガーパン ヒレカツ 焼うどん れんこんサラダ	○ ヒレカツ いか	○ キャベツ・もやし・ピーマン・人参 れんこん・小松菜・コーン	○ バーガーパン(卵) 小麦粉・パン粉・油・ポテトフライ うどん ごまドレッシング(卵)	563	603	657	
23	木	ごはん チャプチェ 春巻 しろ菜ときゅうりのゆかり和え	○ 豚肉 春巻	○ 玉ねぎ・人参・ニラ しろ菜・きゅうり・ゆかり	○ 米 緑豆春雨・ごま・ごま油 油	507	575	661	
24	金	ごはん 赤魚の粕漬焼き ほうれん草ピーナツあえ 青のりポテトピース がんもの煮物	○ 赤魚粕漬焼き 大豆 がんもどき	○ ほうれん草 あおさのり 人参	○ 米 ピーナツ和えの素 じゃが芋・でん粉・油 砂糖	506	569	660	
25	土	ハヤシライス はちみつレモンゼリー	○ 牛肉	○ 玉ねぎ・人参・しめじ	○ 米 はちみつレモンゼリー	553	621	706	
27	月	梅ちりめんごはん 白身魚のねぎみそ焼 豚肉と根菜の煮物 さつまいもの天ぷら	○ 梅ちりめん メルルーサ・みそ 豚肉・生揚げ	○ ねぎ 大根・人参・ごぼう	○ 米 砂糖 さつま芋・天ぷら粉・油	577	647	740	
28	火	ごはん えびカツ ポテトとベーコンの粒マスタード炒め カクテルゼリー	○ えびカツ(卵) ベーコン(卵)	○ キャベツ・きゅうり 玉ねぎ	○ 米 油 じゃが芋 カクテルゼリー	563	660	742	
29	水	サンドイッチパン ハム ミックス野菜 スライスチーズ 春雨サラダ バナナ	○ ハム(卵) チーズ かに風味かまぼこ(卵)	○ キャベツ・人参 きゅうり・人参・玉ねぎ バナナ	○ 食パン 卵なしマヨネーズ 緑豆春雨・卵なしマヨネーズ	545	569	618	
30	木	ごはん おでん ほうれん草と白菜の磯和え おさつチップス	○ ウインナー・ちくわ(小麦乳卵なし)・焼き豆腐	○ 大根 ほうれん草・白菜・のり	○ 米 こんにゃく・砂糖 おさつチップス	465	556	618	
31	金	ごはん ゆで豚ごまだれ 五目きんぴら	○ 豚肉 13 いかのフリッター(卵)	○ もやし・水菜・ごまだれ ごぼう・れんこん・人参・グリーンピース	○ 米 つきこんにゃく・砂糖 油	562	627	734	

★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。

★アレルギー原因物質が入っている食品には()で表記していますのでご参照下さい。