

5月給食だより

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			(カロリー)		
			牛乳 主にからだをつくるもの	牛乳 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	金	チキンライス かしわもち	○ 鶏肉	○ 玉ねぎ・グリーンピース・人参	米・油・バター かしわもち	552	622	694
2	土	焼きそば	○ 豚肉	○ キャベツ・緑豆もやし・人参・ニラ	焼きそば用麺・油	516	545	667
7	木	キーマカレー こどもの日ゼリー	○ 牛ひき肉・豚ひき肉	○ 玉ねぎ・人参	油 こどもの日ゼリー	553	619	706
8	金	ごはん さわらのみそ焼き じゃがいもと高野豆腐のいそべあげ チンゲン菜のなたね和え	○ さわら・みそ 高野豆腐 卵	○ 青のり 人参・キャベツ・チンゲン菜	米 じゃがいも・片栗粉 砂糖	547	615	678
9	土	豚丼	○ 豚肉	○ 玉ねぎ・ねぎ	米・糸こんにゃく・砂糖	505	573	657
11	月	ごはん マーマレードチキン 切り干し大根と大豆煮 塩昆布あえ	○ 鶏肉 大豆	○ マーマレード 切り干し大根・人参 キャベツ・小松菜・塩昆布	米 こんにゃく・砂糖	547	640	678
12	火	わかめごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼 ブロッコリーのサラダ ちくわのカレー揚げ 胡瓜と白菜のごま酢和え	○ さけ ちくわ	○ わかめご飯の素 コーン ブロッコリー・人参 きゅうり・白菜・人参	米 マヨネーズ 小麦粉・片栗粉・油 砂糖・白ごま	531	621	702
13	水	食パン メープルジャム 照焼ハンバーグ 春雨サラダ ビーンズ和え	○ ハンバーグ かつおフレーク・大豆・豆サラダ	○ 人参・コーン・きゅうり キャベツ・ひじき	食パン(乳化剤) メープルジャム(乳化剤) 緑豆春雨・マヨネーズ 和風ドレッシング	579	598	675
14	木	ごはん チキンカツ 根菜五目煮 ひじきサラダ オレンジゼリー	○ 鶏肉 凍り豆腐	○ 人参・さやいんげん ひじき・人参・むき枝豆・きゅうり	米 小麦粉・パン粉・油 里芋・砂糖 砂糖 オレンジゼリー	605	682	764
15	金	ごはん ポークソテー ジャーマンポテト ABCスープ	○ 豚肉 ベーコン(卵)	○ 玉ねぎ・しめじ・トマト缶 玉ねぎ 白菜・人参・ドライパセリ	米 油 じゃが芋 ABCマカロニ	533	627	721
16	土	きつねうどん スイートポテト	○ 油揚げ	○ ねぎ・だし昆布	うどん スイートポテト(卵)	537	595	671
18	月	ごはん がんもどきとじゃが芋のうま煮 荳わかめきんぴら フルーツミックス	○ 鶏肉・がんもどき	○ 玉ねぎ・人参・グリーンピース ごぼう・くきわかめ・人参 黄桃・みかん・パイン	米 じゃが芋・砂糖 糸こんにゃく・砂糖・油	543	610	678
19	火	ごはん 豚肉の野菜炒め かぼちゃのそぼろ煮 さんましょうゆ煮	○ 豚肉 鶏ひき肉 さんましょうゆ煮	○ キャベツ・玉ねぎ・小松菜 かぼちゃ・人参	米 油 砂糖	571	636	721
20	水	サンドイッチパン ツナ・マヨネーズ スライスチーズ チキンリングとチーズボール コールスローサラダ	○ かつおフレーク チーズ チキンリング	○ キャベツ・きゅうり・人参・コーン	サンドイッチパン(乳化剤) マヨネーズ 油・チーズボール(乳成分) コールスロードレッシング(卵)	580	626	663
21	木	ごはん 家常豆腐 揚げギョーザ 青のり小魚	○ 豚肉・生揚げ・赤みそ ギョーザ いりこ	○ 人参・玉ねぎ・たけのこ・ピーマン・にんにく・しょうが あおさのり	米 砂糖・でん粉 油	557	622	702
22	金	ごはん ひき肉と野菜のチャブチェ 切干バンバンジー レンコンのうめあえ みそ汁	○ 牛豚ひき肉 蒸し鶏 油揚げ・赤みそ	○ キャベツ・玉ねぎ・人参・ニラ きゅうり・緑豆もやし・切干大根・人参 れんこん・きゅうり・練り梅・ゆかり えのきたけ・わかめ	米 しらたき・焼き肉のたれ(ごま) 卵なしマヨネースタイプ・砂糖・調合ごま油・白ごま	506	567	654
25	月	ごはん サバのみぞれ煮 野菜のはりはり和え レンコンきんぴら みかん缶	○ サバのみぞれ煮 さつま揚げ	○ たくあん・キャベツ・きゅうり・人参 れんこん・人参 みかん缶	米 つきこんにゃく・油・砂糖	538	629	689
26	火	ごはん 牛肉とじゃが芋の甘辛炒め チンゲン菜のツナ和え がんもの煮物	○ 牛肉 ツナ がんもどき	○ 玉ねぎ・ピーマン チンゲン菜・人参・もやし	米 油・ポテトフライ・砂糖 砂糖	532	604	689
27	水	食パン あんずジャム 鶏肉の唐揚げ こんにゃくサラダ 大豆煮	○ 鶏肉 ハム(卵) 大豆	○ しょうが きゅうり・コーン 人参・大根	食パン(乳化剤) あんずジャム(乳化剤) でん粉・小麦粉・油 しらたき・砂糖 砂糖	550	617	687
28	木	ごはん 豚肉と厚揚げのみそ煮 ひじきの野菜あえ ミートボール	○ 豚肉・生揚げ・赤みそ 肉団子(卵・乳)	○ 人参 ほうれん草・もやし・人参・ひじき	米 里芋・砂糖 砂糖	526	600	671
29	金	ごはん ゆで豚ごまだれ 白菜の煮浸し 春雨ソテー	○ 豚肉 ハム(卵)	○ もやし・水菜 ほうれん草・白菜・人参 チンゲン菜・コーン	米 ごまだれ 砂糖 緑豆春雨・油	505	568	655
30	土	ナポリタン ウエハース	○ ベーコン(卵)	○ 玉ねぎ・人参・ピーマン	スパゲティ・油 ウエハース(乳)	495	495	495

★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。

★ソーセージ、ちくわ、さつまあげ、かまぼこ、がんもどき、マヨネーズは卵なしのものを使っています。