

# 5月予定献立表

日	献立名	牛乳	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー たんぱく質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 木	ビーンズカレーライス	○	鶏ガラ 大豆 豚肩小間肉	粉チーズ	にんじん	にんにく しょうが 玉葱	精白米 小麦粉 じゃがいも	米サラダ油 有塩バター	823kcal	
	フレンチサラダ					キャベツ ホールコーン缶 きゅうり 玉葱	三温糖 米サラダ油			
	抹茶ミルクゼリー		和菓天 生クリーム 調理用牛乳				砂糖		26.1g	
2 金	ご飯 / かつおでんぶ	○	糸けずりぶし			にんにく しょうが 長ねぎ	精白米 / 砂糖 白ごま	ごま油 米サラダ油	720kcal	
	魚の香味焼き		さわら			えのきだけ だいこん キャベツ				
	おろし煮びたし		鶏もも小間肉 絹ごし豆腐	冷凍わかめ	にんじん ごまつな	さやえんどう	だけのこ		34.2g	
7 水	ご飯	○					精白米		771kcal	
	豚肉のみそステーキ		豚ロース切り身 赤みそ					砂糖	ごま油	
	小松菜とキャベツのカレー炒め				ごまつな にんじん	ぶなしめじ キャベツ			米サラダ油	
8 木	きなこ揚げパン	○		きな粉			コッペパン 砂糖	米白絞油	705kcal	
	ポトフ		鶏ガラ ベーコン 豚肩小間肉		にんじん 乾燥パセリ	玉葱 キャベツ かぶ セロリ	じゃがいも			
	さわかめサラダ			くきわかめ		だいこん キャベツ きゅうり 玉葱	三温糖	米サラダ油 ごま油	30.9g	
9 金	昆布ご飯	○	油揚げ	刻み昆布	にんじん		精白米 もち米	米サラダ油	773kcal	
	肉豆腐		豚肩小間肉 豆腐		にんじん	玉葱 グリンピース	糸こんにゃく 砂糖 小豆缶	米サラダ油		
	生姜醤油和え				ごまつな	もやし キャベツ しょうが			34.9g	
12 月	ご飯	○					精白米		720kcal	
	鮭の生姜焼き		生鮭			しょうが		ごま油		
	大根と春雨の炒め物		豚ひき肉 白みそ	にんじん ごまつな	だいこん にんにく しょうが	緑豆はるさめ 砂糖	米サラダ油 ごま油		36.5g	
13 火	五目うどん	○	鶏もも小間肉 油揚げ		にんじん ごまつな	玉葱 長ねぎ 干し椎茸	でんぶん うどん	ごま油	837kcal	
	さつまいもの天ぷら・鶏天		鶏胸肉切り身			しょうが	さつまいも 小麦粉 でんぶん	ごま油 米白絞油		
	大根ときゅうりの南蛮漬け				だいこん きゅうり			ごま油	33.4g	
14 水	はちみつレモントースト	○				レモン	厚切り食パン はちみつ	有塩バター	736kcal	
	キャベツのクリーム煮		鶏ガラ ベーコン 鶏もも小間肉	調理用牛乳 生クリーム	にんじん	玉葱 マッシュルーム水煮 キャベツ	小麦粉	米サラダ油 有塩バター		
	じゃが芋と隠元のソテー				さやいんげん		じゃがいも	米サラダ油	26.7g	
15 木	ホイコーロー丼	○	豚肩小間肉 赤みそ		にんじん ピーマン	にんにく しょうが 玉葱 ゆでたけのこ キャベツ	精白米 精麦 三温糖 でんぶん	米サラダ油 ごま油	754kcal	
	中華風サラダ			冷凍わかめ	にんじん	だいこん キャベツ にんにく	砂糖	ごま油 白ごま すりごま		
	果物					メロンの予定			27.1g	
16 金	いわしの蒲焼丼	○	まいわし				精白米 小麦粉 砂糖 でんぶん	米白絞油	746kcal	
	辛子煮びたし			ごまつな にんじん	もやし キャベツ					
	みそ汁		白みそ	冷凍わかめ	だいこん 玉葱 長ねぎ				28.9g	

日	献立名	牛乳	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
19 月	ご飯	○					精白米		760kcal
	鶏肉のスタミナ焼き				にんにく しょうが 長ねぎ		ごま油 米サラダ油		
	さわかめとキャベツのごま醤油			くきわかめ		えのきだけ キャベツ		ごま油 白ごま	31.3g
20 火	中華風たまごスープ	○	鶏ガラ 豆腐 卵		にんじん ごまつな	干し椎茸 長ねぎ 玉葱 ぶなしめじ	でんぶん		
	ご飯 / カリカリたくあん					たくあん	精白米	白ごま 米サラダ油	771kcal
	さばの塩焼き		さば加工品						
21 水	野菜の磯和え	○		きざみのり	ごまつな にんじん	キャベツ もやし	砂糖		37.1g
	豚汁		豚肩小間肉 赤みそ		にんじん ごまつな	ごぼう だいこん 長ねぎ	じゃがいも こんにゃく	ごま油	
	じゃーじゃー麺		豚ひき肉 赤みそ 江戸みそ		にんじん	きゅうり もやし しょうが 長ねぎ 玉葱	むし中華めん 三温糖 でんぶん	米サラダ油 ごま油	767kcal
22 木	揚げごぼうサラダ	○			にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり もやし	砂糖	米サラダ油 ごま油	
	果物					デコボンの予定			28.8g
	ツナのカレーピラフ		ツナ缶 ベーコン		にんじん ピーマン	玉葱 ぶなしめじ ホールコーン缶	精白米	オリーブ油	765kcal
23 金	卵と小松菜のココット	○	ベーコン 卵	調理用牛乳	ごまつな	玉葱	小麦粉	米サラダ油 有塩バター	
	野菜スープ		鶏ガラ 鶏もも小間肉		にんじん ごまつな	玉葱 キャベツ			29.2g
	果物					甘藷みかんの予定			
26 月	わかめご飯	○					精白米	白ごま	782kcal
	ししゃもフライ			ししゃも		しょうが	でんぶん	米白絞油	
	もやしと小松菜のごま和え				ごまつな にんじん	もやし	砂糖	白ごま すりごま	26.7g
27 火	けんちん汁	○	鶏もも小間肉 豆腐		にんじん ごまつな	ごぼう だいこん 長ねぎ	こんにゃく	ごま油	
	ラーメン		豚肩小間肉 豚骨 鶏ガラ		にんじん	しょうが もやし キャベツ 長ねぎ ホールコーン缶	むし中華めん でんぶん	米サラダ油	703kcal
	青のりポテト			あおのり			じゃがいも		
28 水	果物					柑橘類の予定		26.2g	
	ベーコンチーズトースト	ベーコン	ピザ用チーズ				厚切り食パン		743kcal
	鶏肉のトマト煮	鶏ガラ 大豆 鶏もも小間肉	調理用牛乳 トマトピューレ ホールトマト缶		玉葱 ぶなしめじ	小麦粉 じゃがいも	有塩バター 米サラダ油		
29 木	海藻サラダ		海藻ミックス 生わかめ		キャベツ きゅうり 玉葱	三温糖	ごま油 米サラダ油	33.9g	
	中華丼(えび・いか)	鶏ガラ 豚肩小間肉 えび いか かき揚げ うずら卵		にんじん	だけのこ 玉葱 キャベツ 干し椎茸 グリンピース	精白米 三温糖 でんぶん	米サラダ油	727kcal	
	ハンサンスウ			にんじん	もやし きゅうり	緑豆はるさめ 砂糖	ごま油	27.5g	
30 金	果物				柑橘類の予定				
	ご飯	○					精白米		835kcal
	白身魚と大豆の揚げ煮		しいら 大豆		にんじん さやいんげん	しょうが	でんぶん 砂糖 じゃがいも	米白絞油	
青菜とコーンの卵スープ	鶏ガラ 豆腐 卵			チンゲンツァイ	えのきだけ キャベツ ホールコーン缶	でんぶん		35.8g	

スポーツテスト お弁当持参となります。



☆毎日つく牛乳は2群の食品です。  
☆学校行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。予めご了承ください。  
☆くだもの以外はすべて加熱してあります。  
☆裏面が給食だよりになっています。