

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水	ほたてのカレーライス	○	ほたてがい 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 じゃがいも 小麦粉	米サラダ油 有塩バター	796kcal	
	フレンチサラダ				キャベツ ホールコーン きゅうり 玉葱	三温糖	米サラダ油			
	抹茶ミルクゼリー		寒天 調理用牛乳 生クリーム	抹茶			砂糖		29.3g	
2木	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	
	にらたま汁		豆腐 卵	にら	えのきたけ 玉葱	でんぷん				
7火	きなこ揚げパン	○	きな粉				米粉パン 砂糖	米白絞油	700kcal	
	ポトフ		豚肩小間肉 ベーコン	にんじん パセリ	玉葱 キャベツ かぶ セロリ	じゃがいも				
	荳わかめサラダ			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		29.2g	
8水	麻婆丼	○	豚ひき肉 赤みそ 豆腐	にんじん にら	にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ 干し椎茸	精白米 砂糖 でんぷん	米サラダ油 ごま油		744kcal	
	大豆もやしのナムル			にんじん ごまつな	だいずもやし にんにく 長ねぎ	砂糖	ごま油			
	くだもの				カラマンダリンの予定				30.2g	
9木	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	772kcal	
	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	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	
10金	ジャージャー麺	○	豚ひき肉 赤みそ 八丁みそ	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 でんぷん	米サラダ油 ごま油		767kcal	
	揚げごぼうサラダ			にんじん ごまつな	ごぼう キャベツ きゅうり	砂糖	米サラダ油			
	くだもの				セミノールの予定				28.6g	
13月	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 ふなしめじ ホールコーン	精白米	オリーブ油		751kcal	
	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		鶏胸肉小間肉	にんじん ごまつな	キャベツ				29.2g	
14火	くだもの	○				カラマンダリンの予定				
	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		さば文化干し							
	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	
15水	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 にんにく	ごま油			
	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	でんぷん 冷凍うどん	ごま油		784kcal	
	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 塩糖 小麦粉 でんぷん	米白絞油			
16木	大根ときゅうりの南蛮漬け	○			だいこん きゅうり		ごま油		32.0g	
	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 たけのこ キャベツ	精白米 精麦 三温糖 でんぷん	米サラダ油 ごま油		754kcal	
	中華風サラダ			くきわかめ	にんじん	だいこん キャベツ にんにく	白ごま すりごま			
17金	くだもの	○			メロンの予定				27.1g	
	ご飯					精白米			759kcal	
	鶏肉のスタミナ焼き		鶏もも切り身		にんにく しょうが 長ねぎ	砂糖	ごま油 米サラダ油			
17金	荳わかめとキャベツのごま醤油	○		くきわかめ		えのきたけ キャベツ	ごま油 ごま油			
	たまごスープ		豆腐 卵	にんじん ごまつな	干し椎茸 長ねぎ 玉葱 ふなしめじ	でんぷん			31.2g	

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			
20月	わかめご飯	○						精白米	白ごま	766kcal	
	ししゃもの唐揚げ			ししゃも		しょうが	でんぷん	米白絞油			
	もやしと小松菜のごま酢				ごまつな にんじん	もやし	砂糖	白ごま			27.0g
	けんちん汁		鶏胸肉小間肉 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				
21火	ラーメン	○	豚肩小間肉	にんじん	しょうが もやし 長ねぎ キャベツ ホールコーン	むし中華めん でんぷん	米サラダ油		699kcal		
	青のりポテト				あおのり			じゃがいも			
	くだもの					河内晩柑			26.2g		
22水	はちみつレモントースト	○					レモン(全果 生)	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		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 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		
23木	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	でんぷん じゃがいも 砂糖	米白絞油				
	青菜とコーンの卵スープ		豆腐 卵		チンゲンツァイ	えのきたけ キャベツ ホールコーン	でんぷん		35.8g		
24金	中華丼	○	豚肉 うずら卵 えび いか	にんじん	たけのこ 玉葱 キャベツ 干し椎茸 グリンピース	精白米 三温糖 でんぷん	米サラダ油		721kcal		
	パンサンスウ			にんじん	もやし きゅうり	緑豆はるさめ 砂糖	ごま油				
	くだもの					河内晩柑			27.3g		
27月	スパゲッティトマトソース	○	豚肩小間肉	にんじん パセリ ホールトマト缶	にんにく しょうが マッシュル ーム ふなしめじ えのきたけ 玉葱	スパゲティ 小麦粉	米サラダ油		826kcal		
	スティック野菜			にんじん	きゅうり だいこん 玉葱			米サラダ油			
	チョコチップカップケーキ					小麦粉 砂糖 チョコレート	米サラダ油		28.7g		
28火	ご飯 手作り海苔の佃煮	○					もみのり				
	魚の香味焼き			さわら 70g		にんにく しょうが 長ねぎ	ごま油 米サラダ油		761kcal		
	おろし煮びたし				にんじん ごまつな	えのきたけ だいこん キャベツ			34.9g		
29水	みそ汁	○	油揚げ 白みそ	わかめ		キャベツ 玉葱	じゃがいも				
	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		32.0g		
30木	かきたま汁	○	卵	チンゲンツァイ	玉葱	でんぷん					
	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		733kcal		
	鶏肉のトマト煮		白いんげん 鶏もも小間肉	にんじん ホールトマト缶	玉葱 ふなしめじ	じゃがいも	有塩バター 米サラダ油				
31金	海藻サラダ	○		海藻サラダ 生わかめ	キャベツ きゅうり 玉葱	三温糖	米サラダ油		32.6g		
	いわしの蒲焼き丼			まいわし			精白米 小麦粉 砂糖 でんぷん	米白絞油	741kcal		
31金	辛子煮びたし	○	白みそ	生わかめ	こねぎ	だいこん 玉葱			28.9g		
	みそ汁										

☆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。
☆裏面が給食日よりなっています。