



# 5月分 予定献立表

日(曜)	こんだて			おもな食品とそのはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
	主食 <small>しゅしょく</small>	牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	おかず (副食) <small>ふくしょく</small>	赤☆血や肉になるもの <small>あかちゆうにくになるもの</small>	黄☆熱や力になるもの <small>きねつちからになるもの</small>	緑☆体の調子を整えるもの <small>りよくたいのしらべをととのえるもの</small>		
6(木) ○	むぎごはん 		てづくりぶりかけ 肉じゃが わふうサラダ	ぶたにく かつおぶし ちりめんじゃこ のり 牛乳	こめ むぎ 油麩 じゃがいも ごま 砂糖 油 ごま油	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん とうもろこし きゅうり キャベツ	609	23.9
7(金) ○	ごもくおこわ 		さばの西京揚げ たけのこのすまし汁	とりにく さば あぶらあげ とうふ みそ 牛乳	こめ もち米 でんぶん 焼麩 砂糖 油	にんじん ごぼう ほししいたけ こまつな たけのこ	684	27.9
10(月) ○	むぎごはん 		なまあげとぶたにくのみそ煮 いそか和え くだもの(かわちばんかん)	ぶたにく なまあげ みそ のり 牛乳	こめ むぎ 砂糖 油	たまねぎ にんじん たけのこ しょうが ながねぎ ピーマン こまつな もやし 河内晩柑	617	25.7
11(火) ○	きつねうどん 		とびうおフライ かぶときゅうりのあさづけ	あぶらあげ とりにく とびうお わかめ 牛乳	うどん こむぎこ でんぶん 砂糖 油	にんじん ながねぎ ほししいたけ かぶ きゅうり	622	27.0
12(水)	フラワーパン 		新じゃがの豆乳クリーム煮 ひじきのマリネ	とりにく 豆乳 しろはなまめ ひじき 牛乳	フラワーパン じゃがいも 米粉 砂糖 油	たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース きゅうり だいこん	603	23.2
13(木) ○	むぎごはん 		しせんどうふ はるさめサラダ	ぶたにく とうふ みそ 牛乳	こめ むぎ はるさめ でんぶん ごま 砂糖 油 ごま油	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ながねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり	592	25.7
14(金)	ターメリックライス 		キーマカレー こまつなとわかめのサラダ バナナ	ぶたにく だいず わかめ 牛乳	こめ むぎ こむぎこ ごま 砂糖 油	たまねぎ にんじん トマト ごぼう ピーマン レーズン にんにく しょうが こまつな きゅうり とうもろこし バナナ	690	25.7
17(月)	こどもパン スライス 		ハンバーグ ゆでキャベツ じゃがいものスープ煮	ぶたにく とりにく 牛乳	こどもパン じゃがいも マカロニ 砂糖 油	たまねぎ にんじん キャベツ トマト	673	27.2
18(火) ○	むぎごはん 		ぶたキムチ丼 ちゅうか風コーンスープ スパイシーナッツ	ぶたにく わかめ とりにく だいず 牛乳	こめ むぎ でんぶん カシューナッツ 砂糖 油	たまねぎ にんじん いら にんにく しょうが キャベツ はくさい ながねぎ チンゲンサイ もやし とうもろこし えのきたけ	606	23.6
19(水)	和風 スパゲッティ 		きびなごフライ ポテトサラダ	ぶたにく ベーコン きびなご かつおぶし のり 牛乳	スパゲッティ じゃがいも こむぎこ 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく えのきたけ ピーマン きゅうり とうもろこし	606	26.4
20(木) ○	わかめごはん 		ホキの新玉ねぎソース みそけんちん汁	ホキ わかめ とうふ みそ 牛乳	こめ むぎ ごま でんぶん じゃがいも 砂糖 油	だいこん こんにやく ごぼう たまねぎ にんにく にんじん ながねぎ	619	24.7
21(金)	むぎごはん 		ガバオライス クイッティオのスープ マンゴープリン	とりにく だいず オイスターソース (乳成分)牛乳	こめ むぎ クイッティオ(米粉めん) 砂糖 油 ごま油	たけのこ にんじん バジル たまねぎにんにくしょうが 赤ピーマン こまつな ながねぎ マンゴー	627	24.2
24(月)	まっちゃん あげパン (ソフトフランスパン) 		とうふのスープ煮 コーンサラダ	とうふ とりにく ほたて 牛乳	ソフトフランスパン でんぶん 砂糖 油	たまねぎ にんじん かぶ チンゲンサイ とうもろこし きゅうり キャベツ 抹茶	611	24.8
25(火) ○	むぎごはん 		てっかみそ おやこ煮 ゆかり和え	たまご とりにく なまあげ だいず みそ 牛乳	こめ むぎ じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり しそ	675	28.0
26(水) ○	むぎごはん 		ソースカツどん じゅうねんみそ和え こづゆ ももゼリー	ぶたにく ほたて なまあげ ちくわ みそ 牛乳	こめ むぎ こむぎこ えごま 砂糖 油	キャベツ にんじん こまつな こんにやく きくらげ もも	686	24.0
27(木) ○	きんぴらごはん 		あじのたつた揚げ みそしる	とりにく あぶらあげ あじ わかめ みそ 牛乳	こめ でんぶん じゃがいも ごま 砂糖 油 ごま油	ごぼう にんじん ほししいたけ たまねぎ しめじ こまつな ながねぎ	645	26.0
28(金) ○	タンメン (中華めん) 		いかのアーモンドがらめ ちゅうか和え	いか ぶたにく わかめ 牛乳	ちゅうかめん でんぶん アーモンド ごま 砂糖 油 ごま油	にんじん キャベツ しょうが ほししいたけ ながねぎ チンゲンサイ もやし きゅうり だいこん	630	30.6
31(月) ○	むぎごはん 		じゃがいもの肉みそかけ うま塩キャベツ みかん(冷)	ぶたにく こんぶ みそ 牛乳	こめ むぎ じゃがいも ごま 砂糖 油 ごま油	たまねぎ にんじん にんにく ほししいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり みかん	612	21.0

・献立は、学校行事や食材料等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。  
 ・○は、箸を使う日です。忘れずに持ってきてください。

平均 栄養 量	エネルギー kcal	たんぱく質 g
	634	25.5