

# 5月分 予定献立表

日(曜)	主食	牛乳	おかず 【副食】	おもな食品とそのはたらき			栄養価	
				赤☆体をつくるもとになるもの	黄☆エネルギーのもとになるもの	緑☆体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
7(木)	くろパン		チキンピーズ コーンサラダ りんごゼリー	ベーコン とりく だいず 牛乳	くろパン じゃがいも あぶら さとう りんごゼリー	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース トマト キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	630	25.5
8(金) ○	カレーうどん		わかさぎフリッター ごまあえ	ぶたにく あぶらあげ わかさぎ アオサ 牛乳	じごなうどん こむぎこ でんぶん こめこ あぶら でんぶん すりごま さとう	にんじん ねぎ たまねぎ こまつな キャベツ もやし	687	26.0
11(月) ○	むぎごはん		そぼろどん さわにわん	とりく ぶたにく なまあげ 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう ごま こんにやく でんぶん	れんこん しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ にんじん	579	25.5
12(火) ○	かんこくふう たきこみごはん		あじフリッター わかめスープ	ぶたにく あじ とうふ とりく わかめ アオサ 牛乳	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう こむぎこ でんぶん こめこ ごま	にんじん にんにく もやし だいこん ほうれんそう たまねぎ こまつな	591	23.2
13(水) ○	むぎごはん あじつけのり		マーボー豆腐 こまつなサラダ	のり とうふ ぶたにく みそ わかめ 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ こまつな きゅうり とうもろこし	618	26.8
14(木) ○	むぎごはん なっとう		にくじゃが ゆかりあえ	なっとう ぶたにく 牛乳	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こんにやく	たまねぎ にんじん いんげん ゆかり キャベツ きゅうり	606	22.2
15(金) ○	わかめごはん		いかのかりんあげ みそけんちんじる	わかめ いか とりく とうふ みそ 牛乳	こめ ごま でんぶん あぶら さとう じゃがいも こんにやく	だいこん ごぼう にんじん こまつな ねぎ	588	24.7
18(月)	こどもパン スライス		ハンバーグ やさいのスープに ヨーグルト	ぶたにく とりく しょうぶつせいたんぱく ベーコン 牛乳 ヨーグルト	こどもパン さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ トマト にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ	690	26.3
19(火)	むぎごはん		ポークカレー コールスローサラダ	ぶたにく 牛乳	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマト りんご キャベツ ピーマン とうもろこし きゅうり	639	21.3
20(水) ○	タンメン		きびなごフライ こまつなのナムル	ぶたにく きびなご だいず 牛乳	ちゅうかめん あぶら でんぶん こむぎこ さとう ごま	にんじん キャベツ しいたけ ねぎ チンゲンサイ こまつな きゅうり もやし にんにく しょうが	577	26.4
21(木) ○	せきはん ごましお		エビフライ とんじる	あずき えび ぶたにく とうふ みそ 牛乳	こめ ごま こむぎこ あぶら こんにやく じゃがいも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	565	22.1
22(金) ○	むぎごはん かんこくのり		なまあげのあますに かいそうサラダ	かんこくのり なまあげ ぶたにく かいそう 牛乳	こめ むぎ こんにやく じゃがいも さとう でんぶん ごま あぶら	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ だいこん こまつな とうもろこし	652	23.9
25(月) ○	かやくごはん		さばのたつたあげ こんさいじる	とりく あぶらあげ さば みそ ぶたにく 牛乳	こめ こんにやく さとう あぶら でんぶん さとも	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ こまつな	641	30.1
26(火) ○	むぎごはん わかめふりかけ		なまあげとぶたにくのみそいため もやしのナムル	わかめふりかけ なまあげ ぶたにく みそ 牛乳	こめ むぎ さとう あぶら ごま	にんじん たけのこ しょうが たまねぎ ピーマン ねぎ もやし	649	26.3
27(水) ○	わふうスガッティー (きざみのり)		ツナサラダ バナナケーキ	ぶたにく ベーコン いか のり まぐるみずに 牛乳	スガッティー さとう あぶら バナナケーキ(小麦、乳、卵不使用)	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ しめじ ピーマン だいこん こまつな とうもろこし	565	26.1
28(木)	キャラメルあげパン		とうにゅうクリームに ひじきのマリネ	とりく しろはなまめ とうにゅう ひじき 牛乳	コッペパン キャラメルパウダー あぶら じゃがいも こめこ さとう	たまねぎ しめじ にんじん グリーンピース だいこん きゅうり たまねぎ	704	24.4
29(金) ○	むぎごはん		ぶたキムチどん はるさめスープ	ぶたにく とりく とうふ 牛乳	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ あぶら	にんにく しょうが にんじん キャベツ にら ねぎ キムチ もやし しいたけ たまねぎ	554	21.5

- 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。