

5月 献立表

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるものになる	黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整えるものになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1金	わかめうどん ちくわのちゃっきりあげ はるキャベツのあえもの わかくさだんご		牛乳, 豚肉, 油揚げ, 生わかめ, 焼き竹輪, 絹ごし豆腐, きな粉	冷凍うどん, かたくり粉, 薄力粉, 油, 白いりごま, 白玉粉, 上新粉, 上白糖	干し椎茸, にんじん, ねぎ, こまつな, きゅうり, キャベツ, レモン, よもぎ	563 kcal 23.8 g 19.9 g 1.9 g
7木	おぎごはん ホキのガーリックパンこやし キャベツとコーンのサラダ ひよこまめのカレースープ		牛乳, ホキ, わかめ, 豚肉, ひよこまめ	米, 麦, 油, パン粉, 三温糖	にんにく, だいこん, キャベツ, にんじん, とうもろこし, セロリー, たまねぎ, トマト, こまつな	517 kcal 24.9 g 14.5 g 1.9 g
8金	ちゅうかちまき やしししゃも かふうサラダ ワントンスープ		牛乳, 豚肉, ししゃも, わかめ	油, もち米, 三温糖, 白いりごま, ウェーブワントン	ごぼう, にんじん, 干し椎茸, たけのこ, ねぎ, とうもろこし, もやし, きゅうり, しょうが, キャベツ, こねぎ	512 kcal 20.7 g 15.2 g 2.1 g
12火	おぎごはん しそひじきふりかけ さかなのなんぶやき かいそうサラダ みそしる		牛乳, 干ひじき, 花かつお, ちりめんじゃこ, シルバー, 乾燥海藻ミックス, 絹ごし豆腐, 油揚げ, 米みそ, 生わかめ	米, 麦, 油, 三温糖, 白いりごま, ノンエッグマヨネーズ, ねりごま, 黒いりごま, じゃがいも	にんじん, だいこん, きゅうり, こまつな, ねぎ	574 kcal 26.6 g 20.6 g 1.9 g
13水	ナン キーマカレー じゃこサラダ		ジョア, 豚肉, 大豆, ひよこまめ, こんぶ, ヨーグルト, ちりめんじゃこ	ナン, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, 三温糖	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, トマト, グリンピース, キャベツ, きゅうり, こまつな	507 kcal 21.7 g 16.1 g 2.3 g
14木	ゆかりごはん きりぼしだいこんいりたまごやき わさびふうみのゆでやさしい ごじる		牛乳, たまご, 鶏肉, 粉かつお, 刻みのり, 絹ごし豆腐, 油揚げ, 米みそ, 大豆, 生わかめ	米, 麦, 上白糖, 油, 三温糖, 白いりごま, じゃがいも	切干しだいこん, ねぎ, だいこん, にんじん, もやし, こまつな, えのきたけ, ほうれんそう	567 kcal 25.4 g 20.4 g 1.8 g
15金	しじじゅうしい フーチャンプル イナムドゥチ くだもの		牛乳, こんぶ, 豚肉, 刻み昆布, たまご, かつお厚削り, 板なしかまぼこ, 米みそ	米, 麦, 油, 三温糖, 白いりごま, 焼きふ, こんにゃく, 上白糖	しょうが, さやえんどう, にんじん, にがうり, キャベツ, もやし, ごぼう, 干し椎茸, だいこん, 清見オレンジ	537 kcal 22.8 g 16.8 g 2.1 g
18月	カレーピラフ ツナマヨサラダ かきたまスープ		牛乳, 豚肉, ベーコン, まぐろ缶詰, 鶏肉, たまご, 粉チーズ	米, 麦, バター, 油, 三温糖, ノンエッグマヨネーズ, かたくり粉	たまねぎ, にんじん, 青ピーマン, キャベツ, きゅうり, もやし, マッシュルーム	501 kcal 20.1 g 19.9 g 2.1 g
19火	おぎごはん しんごぼうハンバーグ ひじきとだいずのサラダ キャベツとレンズまめのスープ		牛乳, 鶏肉, 絞り豆腐, 干ひじき, 大豆, ベーコン, レンズまめ	米, 麦, 油, 小麦粉, 白いりごま, 三温糖	ごぼう, たまねぎ, にんじん, ねぎ, しょうが, だいこん, こねぎ, きゅうり, とうもろこし, レモン, セロリー, マッシュルーム, キャベツ	542 kcal 23.4 g 16.3 g 2.0 g
20水	ごもくチャーハン ジャーマンポテト ごもくちゅうかスープ		牛乳, 豚肉, ウィンナー, 絹ごし豆腐, 生わかめ	米, 麦, 油, じゃがいも, バター, パン粉, はるさめ, かたくり粉	ねぎ, しょうが, にんじん, たまねぎ, 干し椎茸, グリンピース, にんにく, たけのこ, はくさい	510 kcal 18.6 g 17.1 g 1.9 g
21木	ごまみそうどん ポテトもち もやしのごまあえ くだもの		牛乳, 鶏肉, かつお厚削り, 米みそ	冷凍うどん, 油, 上白糖, 白いりごま, すりごま, じゃがいも, かたくり粉, 小麦粉, 三温糖	にんじん, たまねぎ, キャベツ, 青ピーマン, もやし, きゅうり, こまつな, とうもろこし, みしょう柑	532 kcal 20.3 g 21.0 g 2.1 g
22金	おぎごはん いかのタイチリソース くきわかめいりポイルやさしい はくさいのそぼろじる		牛乳, イカ, 大豆, くきわかめ, 鶏肉, こんぶ, 木綿豆腐, 油揚げ	米, 麦, じゃがいも, かたくり粉, 小麦粉, 油, 三温糖, 白いりごま	しょうが, にんじん, たまねぎ, トマト, ねぎ, きゅうり, だいこん, りんご, レモン, 干し椎茸, はくさい, 葉ねぎ	568 kcal 22.0 g 17.8 g 1.9 g
25月	ガバオライス はるさめサラダ とうふとわかめのスープ		牛乳, 豚肉, 鶏肉, こんぶ, 絹ごし豆腐, 生わかめ	米, 油, 三温糖, 緑豆はるさめ, 白いりごま	にんにく, たまねぎ, ぶなしめじ, 青ピーマン, 赤ピーマン, バジル, にんじん, もやし, きゅうり, とうもろこし, えのきたけ, はくさい, ねぎ	541 kcal 22.3 g 16.8 g 2.0 g
26火	ガーリックフランス カレーこふきいも レモンあえ クラムチャウダー		牛乳, 粉チーズ, ベーコン, あさり	ソフトフランスパン, バター, 油, じゃがいも, クリーム, 上新粉	パセリ, にんにく, キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, レモン, たまねぎ, とうもろこし	561 kcal 19.9 g 25.1 g 2.1 g
27水	さんざいおこわ あじのなんばんづけ あすかじる くだもの		牛乳, あじ, 絹ごし豆腐, 油揚げ, 米みそ	もち米, 油, 三温糖, かたくり粉, 小麦粉, さつまいも	たけのこ, 干し椎茸, にんじん, ぶなしめじ, わらび, えのきたけ, しょうが, ねぎ, だいこん, こまつな, みしょう柑	609 kcal 27.0 g 19.6 g 2.1 g
28木	ぶたキムチごはん だいずとじゃこのかりかりあげ もやしのピクルス むらくもスープ		牛乳, 豚肉, 大豆, ひよこまめ, いりこ, 木綿豆腐, たまご	米, 麦, 油, 白いりごま, さつまいも, かたくり粉, 三温糖	にんにく, にんじん, はくさい, ねぎ, にら, もやし, きゅうり, たまねぎ, こまつな	556 kcal 22.8 g 19.4 g 2.2 g
29金	おぎごはん しーぼーどうふ ししゃものバターパンこやし もやしのごまあえ		牛乳, 豚肉, 木綿豆腐, ししゃも, 米みそ	米, 麦, 油, 三温糖, かたくり粉, バター, パン粉, ごま	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, たけのこ, えのきたけ, トマト, ねぎ, にら, もやし, きゅうり, こまつな, とうもろこし	595 kcal 27.6 g 22.7 g 1.9 g

※学校行事、材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。