

5月給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの 赤色	かや体温になるもの 黄色	体の調子をよくするもの 緑色	調味料そのほか	エネルギー たんぱく質	
1	火	なっとう  むぎごはん		じゃがいものそばろにかおろつけ	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん しょうが クリンピース キャベツ きゅうり	強化米 清酒 かつおぶし しょうゆ みりん 食塩	600 [kcal] 23.3 [g]	
2	水	 わかめごはん		まめころちキン みそしる かしわもち	わかめ ギゅうにゅう だいす とりにく	こめ かたくりこ あぶら かしわもち	にんにく しょうが ごぼう にんじん かぶ みつば	強化米 清酒 しょうゆ 米みそ かつおぶし	697 [kcal] 28.1 [g]	
3	木	けんぽう き んび 憲 法 記 念 日								
4	金	ひ みどりの日								
7	月	 ごはん		さわらのしおやき じゃがいものカレーいため きりほしだいこんとほうれんそうのサラダ	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん あおピーマン しょうが きりほしだいこん きゅうり ほうれんそう とうもろこし	強化米 カレー粉 食塩 しょうゆ 穀物酢	583 [kcal] 24.8 [g]	
8	火	 さんせいうどん		あげだしどうふ くるみあえ	とりにく あぶらあげ なると きゅうにゅう とうふ	じごなうどん さとう かたくりこ すりごま あぶら くるみ	にんじん ながねぎ えのきたけ わらび ぜんまい だけのこ ほししいたけ だいこん こまつな もやし	みりん しょうゆ 食塩 かつおぶし 米みそ	632 [kcal] 25.1 [g]	
9	水	 やながわうどん (むぎごはん)		あさつけ かわちばんかん	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら きびとう かたくりこ	ごぼう たまねぎ さやえんどう キャベツ きゅうり かわちばんかん	強化米 かつおぶし しょうゆ みりん 食塩	569 [kcal] 23.7 [g]	
10	木	 まっちゃミルクトースト		まめとじゃがいものクリームに カラフルサラダ	れんにゅう ギゅうにゅう ベーコン いんげんまめ レンズまめ スキムミルク 調理用ぎゅうにゅう	パン マーガリン じゃがいも あぶら こめこ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり あかピーマン とうもろこし	抹茶 食塩 こしょう ローリエ チキンガラスープ 穀物酢	650 [kcal] 22.5 [g]	
11	金	 むぎごはん		ポークカレー ツナといんげんまめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク チーズ いんげんまめ まくろ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん りんご セロリー にんにく しょうが トマト きゅうり	強化米 カレー粉 食塩 こしょう ウスターソース ポークガラスープ ローリエ クローブ りんご酢	653 [kcal] 23.5 [g]	
14	月	 むぎごはん		しせんどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム たまご	こめ ごまあぶら むぎ はるさめ あぶら かたくりこ きびとう さとう	たまねぎ にんじん だけのこ ほししいたけ ながねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし	強化米 清酒 しょうゆ 黒ソース テンメンジャン 豆板醤 中華スープストック 穀物酢 食塩	586 [kcal] 25.7 [g]	
15	火	 くろパン		まめとシーフードのトマトに アーモンドサラダ	いか えび あさり ひよこまめ いんげんまめ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう アーモンド	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり	ぶどう酒 チキンガラスープ トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 食塩 こしょう りんご酢	592 [kcal] 25.0 [g]	
16	水	 ごはん		かつおしんたまソース こまつなとわかめのサラダ むしじゃが	ぎゅうにゅう かつお わかめ	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら すりごま さとう じゃがいも	たまねぎ レモン にんにく こねぎ こまつな きゅうり とうもろこし	強化米 清酒 食塩 しょうゆ りんご酢 食塩	577 [kcal] 24.2 [g]	
17	木	 ソイどん (むぎごはん)		わかたけじる なつみかん	だいす ぶたにく ベーコン わかめ えびボール	こめ むぎ あぶら さとう	こまつな ふき だけのこ さやえんどう にんじん なつみかん	強化米 みりん しょうゆ カレーパウダー かつおぶし 清酒 食塩	584 [kcal] 26.3 [g]	
18	金	 マーポーラーメン		いわしかりかりフライ ひじきとあおなのちゅうかあえ	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう いわしかりかりフライ ひじき	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんじん にら しょうが ながねぎ こまつな キャベツ	チンタン 米みそ 黒ソース 豆板醤 しょうゆ 穀物酢	654 [kcal] 28.4 [g]	
21	月	 とりごぼうごはん		メバルのしろうゆやき かきたまじる ゆかりあえ	とりにく あぶらあげ ひじき きゅうにゅう メバル たまご わかめ	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら	にんじん ごぼう しめじ たまねぎ ながねぎ きやべつ きゅうり	強化米 清酒 食塩 しょうゆ かつおぶし ゆかり	514 [kcal] 26.4 [g]	
22	火	 ツイストパン		クラムチャウダー グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン あさり 調理用ぎゅうにゅう スキムミルク	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり グリーンアスパラガス	食塩 こしょう チキンガラスープ	551 [kcal] 19.2 [g]	
23	水	 ゆかりごはん		きびなごごまフライ さつましゅんかん からしあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ きびなご こんぶ ぶたにく	こめ いりごま パンこ	にんじん だいこん ごぼう だけのこ さやいんげん ほししいたけ もやし こまつな きやべつ	強化米 ゆかり うすくちしょうゆ しょうゆ みりん かつおぶし からしこ	581 [kcal] 25 [g]	
24	木	 キムチチャーハン		しゅうまい ごもくスープ	やきぶた たまご ぎゅうにゅう しゅうまい とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら	あおピーマン ながねぎ ほししいたけ にんじん だけのこ もやし チンゲンサイ	強化米 清酒 食塩 しょうゆ こしょう チンタン	588 [kcal] 26.6 [g]	
25	金	 ひじきふりかけ ごはん		ござかなのなんばんつけ にくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく ひじき	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも あぶら ごま	ながねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん	強化米 しょうゆ 穀物酢 みりん レッドパッパー こんにゃく 清酒 ゆかり	656 [kcal] 25.9 [g]	
28	月	運 動 会 振 替 休 業 日								
29	火	 ごはん		なまあげとうすらたまごのあますに くきわかめのピリからあえ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく うすらたまご くきわかめ	こめ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら いりごま	たまねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく だけのこ ほししいたけ もやし きゅうり	強化米 しょうゆ こんにゃく ケチャップ 清酒 食塩 穀物酢 一味唐辛子	601 [kcal] 23.3 [g]	
30	水	 スパゲッティ ナポリタン		スパイシーポテト こまつなとコーンのサラダ	ハム ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブオイル じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム あおピーマン トマト こまつな キャベツ とうもろこし	食塩 ケチャップ こしょう 中濃ソース トマトピューレ オールスパイス チリパウダー りんご酢 しょうゆ	548 [kcal] 20.5 [g]	
31	木	 シーフード ピラフ		オムレツケチャップソース マカロニサラダ	えび いか あさり オムレツ ぎゅうにゅう	こめ むぎ バター さとう マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム あおピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし	強化米 チキンブイヨン ぶどう酒 食塩 こしょう ケチャップ ウスターソース 穀物酢	547 [kcal] 22.7 [g]	

