



5 月 献 立 表



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 金	中華ちまき	○	かぶと胡瓜の華風甘酢 中華たまごコーンスープ 清見オレンジ	牛乳, 豚肉, たまご	もち米, 米, じゃがいも 砂糖, サラダ油, ごま油 でん粉	干し椎茸, たけのこ, かぶ にんじん, グリンピース きゅうり, 玉ねぎ, コーン 小松菜, 清見オレンジ	749 kcal 27.6 g
7 木	ごはん	○	かつおのごま味噌がらめ キャベツとハムのからしあえ めかたま汁	牛乳, かつお, 赤みそ, ハム かつお節, 豆腐, たまご めかぶわかめ	米, サラダ油, でん粉 白ごま, 砂糖, ごま油	しょうが, キャベツ, もやし 小松菜, にんじん, 干し椎茸 えのき茸, 万能ねぎ	830 kcal 40.0 g
8 金	カレーライス	○	チーズサラダ フルーツゼリー	牛乳, 豚肉, チーズ, 豚ゼラチン	米, じゃがいも, 小麦粉 サラダ油, ごま油, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ グリンピース, キャベツ, にんじん, きゅうり, 小松菜 りんごジュース みかん缶, パイン缶	948 kcal 27.8 g
11 月	ごはん	○	鮭の照り焼き じゃがいものきんぴら炒め みそ汁 (生揚げ・小松菜)	牛乳, 鮭, 豚肉, 生揚げ かつお節, 白みそ, 赤みそ	米, 砂糖, でん粉, サラダ油 こんにゃく, じゃがいも 白ごま	しょうが, にんにく, ごぼう にんじん, えのき茸, ねぎ だいこん, 小松菜	874 kcal 42.1 g
12 火	キムチ炒飯	○	小松菜ジャンボ餃子 豆腐とわかめスープ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, たまご, 豆腐 わかめ	米, サラダ油, 砂糖, でん粉 ごま油, ぎょうざの皮 小麦粉	しょうが, にんにく, ねぎ にんじん, キムチ漬, 玉ねぎ ピーマン, キャベツ, 小松菜	835 kcal 32.1 g
13 水	きなこ揚げパン	○	チリコンカン ツナサラダ	牛乳, きな粉, 豚肉, ツナ 大豆, ひよこ豆, レンズ豆 粉チーズ	コッペパン, 砂糖, 小麦粉 サラダ油, ごま油	にんにく, 玉ねぎ, にんじん きゅうり, 小松菜, キャベツ ピーマン, パプリカ, コーン マッシュルーム, トマト缶	800 kcal 38.7 g
14 木	ごはん じゃこふりかけ	○	じゃが芋のそぼろ煮 大根とコーンのあえもの 美生柑	牛乳, 豚肉, ちりめんじゃこ さつま揚げ, かつお節, 青のり	米, 白ごま, じゃがいも こんにゃく, 砂糖, サラダ油 ごま油	しょうが, にんじん, 玉ねぎ 干し椎茸, いんげん, コーン だいこん, きゅうり, 小松菜 美生柑	817 kcal 30.5 g
15 金	ソース焼きそば	○	フライビーンズサラダ フルーツのヨーグルト添え	牛乳, 豚肉, 大豆, ヨーグルト	蒸し中華めん, じゃがいも でん粉, サラダ油, 砂糖	にんじん, キャベツ, もやし きゅうり, 小松菜, コーン 玉ねぎ, パナナ みかん缶, 黄桃缶, パイン缶	773 kcal 28.3 g
18 月	ごはん	○	鯖の香味焼き 小松菜のごま和え 豚汁	牛乳, 鯖, 豚肉, 豆腐, かつお節 白みそ, 赤みそ	米, 砂糖, じゃがいも 白ごま, 練りごま ごま油, サラダ油	しょうが, にんにく, ねぎ もやし, にんじん, 小松菜 ごぼう, だいこん	879 kcal 42.5 g
19 火	麻婆丼	○	ナムル 青菜と卵のスープ 清見オレンジ	牛乳, 豚肉, 赤みそ, 豆みそ 豆腐, たまご	米, 砂糖, でん粉, 白ごま ごま油, サラダ油	にんにく, しょうが, ねぎ 玉ねぎ, にんじん, 干し椎茸 たけのこ, もやし, 小松菜 にら, コーン, 清見オレンジ	914 kcal 37.5 g
20 水	ミルクパン	○	大豆入りカレーコロッケ 野菜ソテー ABCマカロニスープ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, ベーコン 大豆, スキムミルク うずら卵, たまご	ミルクパン, じゃがいも 小麦粉, 生パン粉, マカロニ サラダ油	玉ねぎ, にんじん, キャベツ 小松菜, コーン, パセリ	781 kcal 31.8 g
21 木	グリンピースごはん	○	いかのたつた揚げ こんにゃくとじゃがいものピリ辛煮 みそ汁(キャベツ・油揚げ)	牛乳, いか, さつま揚げ, 油揚げ わかめ, 赤みそ, 白みそ	米, でん粉, 砂糖 サラダ油, ごま油 こんにゃく, じゃがいも	グリンピース, しょうが ごぼう, にんじん, 小松菜 いんげん, キャベツ, ねぎ	815 kcal 36.2 g
22 金	ピラフの栲斗ソースかけ	○	ローストポテト わかめサラダ メロン	牛乳, 鶏肉, 牛乳, えび, わかめ 粉チーズ, 生クリーム	米, じゃがいも バター, サラダ油, 砂糖 小麦粉	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ 小松菜, きゅうり, コーン マッシュルーム, パセリ メロン	924 kcal 29.3 g
25 月	山菜ごはん	○	ししゃもの石垣揚げ おかかあえ かきたま汁	牛乳, 鶏肉, ししゃも, たまご 油揚げ, 豆腐, かつお節	米, サラダ油, 砂糖, 小麦粉 白ごま, 黒ごま, でん粉	にんじん, たけのこ, わらび ふき, 干し椎茸, 白菜, ねぎ もやし, 小松菜, にんじん	792 kcal 37.8 g
26 火	ごはん	○	豆腐ハンバーグ(ケチャップ) ジャーマンポテト みそ汁(大根・小松菜)	牛乳, 豚肉, 鶏肉, ベーコン 豆腐, 油揚げ, たまご, 削り節 赤みそ, 白みそ	米, 生パン粉, 砂糖 サラダ油, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, 小松菜 だいこん, 白菜, ねぎ マッシュルーム, パセリ	870 kcal 36.0 g
27 水	ウィンナードッグ	○	クラムビーンズチャウダー アスパラサラダ	牛乳, あさり, 鶏肉 ウィンナー, ベーコン, ハム 大豆, レンズ豆, いんげん豆 豆乳, 生クリーム	コッペパン, じゃがいも マーガリン, 油, 小麦粉 砂糖	玉ねぎ, にんじん エリンギ, 小松菜, コーン きゅうり, キャベツ グリーンアスパラ	814 kcal 33.9 g
28 木	ごまごはん	○	あじの南蛮漬け 炒り卵のあえもの さつき汁	牛乳, あじ, 鶏肉, たまご 豆腐, かつお節	米, こんにゃく, でん粉 白ごま, 黒ごま, 砂糖 サラダ油, ごま油	しょうが, にんにく, ねぎ キャベツ, きゅうり, ごぼう にんじん, 小松菜, たけのこ だいこん	837 kcal 35.7 g
29 金	きつねうどん	○	ちくわの磯辺揚げ ハリハリゆで野菜 草だんご (きな粉)	牛乳, 鶏肉, ハム, たまご ちくわ, ちりめんじゃこ 油揚げ, 豆腐, 青のり, きな粉	うどん, サラダ油, ごま油 小麦粉, 白玉粉, 上新粉 砂糖, はるさめ	にんじん, 干し椎茸 キャベツ, 小松菜, ねぎ 切干し大根, きゅうり よもぎ	865 kcal 37.0 g
30 土	ドライカレー	○	キャロットサラダ (ツナ入り) ミルクゼリーピーチソース	牛乳, 豚肉, 鶏肉, ツナ 粉寒天	米, バター, サラダ油 小麦粉, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ にんじん, セロリー, コーン グリンピース, きゅうり, キャベツ, 小松菜, 黄桃缶	849 kcal 27.7 g

※献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

裏面に給食だよりがあり
ますのでご覧ください。