

# 5月予定献立表



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		使用食器	エネルギー (kcal)
											たんぱく質 (g)
1水	グリーンピースごはん	○	鯉の角煮 小松菜のごま和え くずきり汁・清見オレンジ	かつお、鶏こま	★飲用牛乳	精白米、粒麦、 三温糖、さとう、 くずきり	白ごま、白すりごま、こま	こまつな、にんじん	グリーンピース、しょうが、 キャベツ、もやし、 だいこん、ねぎ、清見オレンジ	(皿) 魚・和え物 (大碗) ご飯 (小碗) 汁もの	757 38.2
2木	中華ちまき	○	中華和え 春雨スープ とろりん抹茶寒天	焼き豚、ベーコン、豆腐、豆乳	★飲用牛乳、牛乳・調理用、粉寒天、生クリーム、無糖練乳	もち米、三温糖、緑豆はるさめ、さとう、甘納豆	ごま油、サラダ油	にんじん、こまつな	だけのこ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、レモン、玉葱	(皿) ちまき (大碗) スープ (小碗) 寒天	749 24.0
7火	麦ごはん	○	ホック焼き 肉じゃが 道産子汁・甘夏みかん	ほっけ、豚こま、かつお削り節、赤みそ	★飲用牛乳、煮干し、カットわかめ	精白米、粒麦、じゃがいも、しらたき、三温糖	サラダ油、バター	にんじん、こまつな	玉葱、グリーンピース、ねぎ、ホールトマト、甘夏みかん	(皿) 魚・煮物 (大碗) ご飯 (小碗) 味噌汁	752 36.1
8水	パゲティリー・ムース	○	小松菜サラダ 抹茶のケーキ	ベーコン、豆乳、イカ、★むきえび、あさり水、煮まぐろ缶、★たまご	粉チーズ、★飲用牛乳、牛乳・調理用	スパゲティ、小麦粉、さとう、三温糖、米粉、甘納豆、粉糖	オリーブ油、サラダ油、バター	こまつな、にんじん	玉葱、ほんしめじ、マッシュルーム、水餃子、キャベツ、ホールトマト	(皿) スパゲティ (大碗) ケーキ (小碗) サラダ	849 33.4
9木	ハッシュドポーク	○	グリーンサラダ カルピス寒天ポンチ	豚太せん切り	生クリーム、★飲用牛乳、粉寒天、カルピス	精白米、粒麦、小麦粉、さとう	バター、サラダ油	にんじん、アスパラガス、こまつな	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、マッシュルーム、水餃子、キャベツ、きゅうり、みかん缶、伊豆、黄桃缶	(大碗) ポンチ (小碗) サラダ	777 27.0
10金	しらすトースト・ごまごまトースト	○	アーモンドサラダ チリコンカン バナナ	ベーコン、大豆	しらす干し、ピザチーズ、★飲用牛乳	食パン、セサミ食パン、はちみつ、さとう、じゃがいも、三温糖	オリーブ油、バター、★煮干し、ごま、アーモンド、スライス、サラダ油	フロッコリー、にんじん	キャベツ、ホールトマト、玉葱、セロリ、しょうが、バナナ	(皿) パン (大碗) チリコンカン (小碗) サラダ	735 29.5
13月	麻婆丼	○	涼拌三絲(ヤカ) ヲイカ 春雨サラダ) 卵スープ パインアップル	豚ひき肉、赤みそ、豆腐、ハム、鶏こま、★たまご	★飲用牛乳	精白米、粒麦、三温糖、でん粉、緑豆はるさめ、さとう、じゃがいも	サラダ油、ごま油	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、干し椎茸、玉葱、ねぎ、キャベツ、もやし、パインアップル	(皿) 麻婆丼 (大碗) スープ (小碗) サラダ	812 35.6
14火	ビビンバ	○	コチュジャンダレ チョレギサラダ ワカメスープ・バナナ	豚ひき肉、★たまご、赤みそ、豆腐	★飲用牛乳、生ワカメ、きざみのり、カットわかめ	精白米、三温糖、さとう、じゃがいも	ごま油、サラダ油、白ごま	にんじん、こまつな	しょうが、ぜんまい、たけのこ、水餃子、大豆もやし、キャベツ、きゅうり、にんにく、ねぎ、バナナ	(皿) ビビンバ (大碗) スープ (小碗) サラダ	754 28.3
15水	抹茶二色揚げパン	○	カレーポトフ メロン	きな粉、豚、ベーコン、フランクフルト、★たまご	トピー、和仔粉、★飲用牛乳	ポトフ、パン、さとう、和三盆糖、じゃがいも	油	にんじん、かぶ	玉葱、キャベツ、セロリ、メロン	(皿) パン (大碗) ポトフ (小碗) フルーツ	725 27.2
16木	ごまご飯	○	豚肉のアスパラ巻き からしあえ 新じゃがの味噌汁・河内晩柑	豚切り身、赤みそ	★飲用牛乳、カットわかめ	精白米、粒麦、小麦粉、三温糖、でん粉、じゃがいも	黒ごま、サラダ油	アスパラガス、にんじん、こまつな	エリンギ、キャベツ、もやし、玉葱、河内晩柑	(皿) 焼きごち・和え物 (大碗) ご飯 (小碗) 味噌汁	745 29.0
17金	山菜うどん	○	きびなごの揚げ アーモンド和え チーズベーコンポテト	かつお削り節、鶏こま、油揚げ、煮しらかまぼこ、ベーコン	★飲用牛乳、きびなご、粉チーズ	三温糖、冷凍うどん、小麦粉、さとう、じゃがいも	油、アーモンド粉、バター	にんじん、こまつな	干し椎茸、わらび、ぜんまい、ねぎ、だいこん、玉葱	(皿) 小魚・和え物 (大碗) うどん (小碗) ポテト	722 37.2
20月	チャーハン	○	焼き豚 野菜のレモンしょうゆ 豆腐スープ・パインアップル	★たまご、豚肉、なると、豚ばら、豚こま、豆腐	★飲用牛乳	精白米、粒麦、三温糖、でん粉	サラダ油、ごま油	にんじん、こまつな	ねぎ、干し椎茸、たけのこ、グリーンピース、しょうが、もやし、レモン、えのきたけ、パインアップル	(皿) チャーハン・焼豚 (大碗) スープ (小碗) 和え物	745 30.8
21火	じゃがじゃがごはん	○	マスのバターソース アスパラベーコン炒め 道産子汁・メロン	マス、ベーコン、豚こま、赤みそ	★飲用牛乳、煮干し、カットわかめ	精白米、じゃがいも、小麦粉	油、サラダ油、バター	アスパラガス、にんじん	玉葱、ねぎ、ホールトマト、メロン	(皿) 魚・炒め物 (大碗) ご飯 (小碗) 味噌汁	737 34.0
22水	世界の料理(オランダ) 胚芽バタートースト・ ハムチーズトースト	○	イワシのマリネ ヒュッポット(人参入りマッシュポテト) エルテンスープ(豆のスープ)・オレンジ	ハム、まいわし、豚、ウィンナー	スライスチーズ、★飲用牛乳、粉チーズ	胚芽食パン、小麦粉、でん粉、三温糖、じゃがいも	バター、油、サラダ油	にんじん	玉葱、グリーンピース、セロリ、オレンジ	(大碗) スープ (小碗) ポテト	733 38.8
23木	麦ごはん	○	鯉の玉葱ソースがけ 小松菜のおひたし 豚汁・メロン	かつお、かつお節、かつお、豚こま、油揚げ、白みそ、赤みそ	★飲用牛乳	精白米、粒麦、でん粉、さとう、じゃがいも	油、サラダ油	こまつな、にんじん	しょうが、にんにく、玉葱、ねぎ、キャベツ、もやし、ごぼう、だいこん、ねぎ、メロン	(皿) 麦・おひたし (大碗) ご飯 (小碗) 味噌汁	763 40.1
24金	エビとしらすのかき揚げ丼	○	すまし汁 抹茶焼餅	★たまご、鶏こま、煮しらかまぼこ、豆腐、豆乳	★えび、しらす干し、★飲用牛乳、生クリーム	精白米、粒麦、小麦粉、でん粉、三温糖、タピオカパール	油	にんじん、しゅんぎく、こまつな	玉葱、ごぼう、ねぎ、だいこん、伊豆、みかん缶、黄桃缶	(大碗) かき揚げ丼 (小碗) 汁もの (小碗) タピオカ	870 27.5
27月	山菜おこわ	○	新茶衣のキスの天ぷら 小松菜の磯なめだけ和え かきたま汁・河内晩柑	鶏こま、油揚げ、かつお削り節、きず、★たまご	★飲用牛乳、きざみのり	精白米、もち米、三温糖、小麦粉、じゃがいも、でん粉	油	にんじん、さやえんどう、こまつな	ごぼう、干し椎茸、生たけのこ、干しぜんまい、わらび、キャベツ、えのきたけ、玉葱、河内晩柑	(皿) 揚げ物・和え物 (大碗) ご飯 (小碗) 汁もの	712 35.1
28火	ごぼうのピラフ	○	パ-とホ-トの変わりソース 海藻サラダ 小松菜スープ・パインアップル	鶏こま、豚しほ、赤みそ、ベーコン、豆腐	★飲用牛乳、牛乳・調理用、赤とさかのり、青とさかのり	精白米、粒麦、でん粉、小麦粉、じゃがいも、三温糖、さとう	サラダ油、バター、油、白すりごま、白ごま油	にんじん、ピーマン、こまつな	ごぼう、玉葱、しょうが、キャベツ、きゅうり、パインアップル	(皿) ピラフ・レバー (大碗) スープ (小碗) サラダ	762 30.0
29水	大豆入ドライカレー	○	ごまどれサラダ オレンジ寒天	豚ひき肉、大豆	★飲用牛乳、粉寒天	精白米、小麦粉、さとう	バター、サラダ油、白ごま、ごま油	にんじん、アスパラガス、こまつな	しょうが、にんにく、玉葱、キャベツ、きゅうり、もやし、和ッヅ、みかん缶	(皿) ドライカレー (大碗) 寒天 (小碗) サラダ	776 28.3
30木	手作りマヨコーンパン	○	ポテトサラダ パスタ入りトマトスープ	★たまご、ハム、★たまご、ベーコン、ひよこまめ、大豆	牛乳、タイスチーズ、★飲用牛乳、粉チーズ	強力粉、さとう、はちみつ、じゃがいも、三温糖、シェルマカロ	バター、★マヨネーズ、サラダ油	にんじん、トマト缶	玉葱、ホールトマト、きゅうり、レモン、キャベツ	(皿) パン (大碗) スープ (小碗) サラダ	720 27.7
31金	ガーリックライス	○	小松菜の玉子焼き フレンチサラダ えのきのスープ・オレンジ	ベーコン、まぐろ缶、あさり、★たまご、豆腐	★飲用牛乳、牛乳、生クリーム、ピザチーズ	精白米、粒麦、じゃがいも、さとう	バター、サラダ油	にんじん、こまつな	にんにく、ねぎ、玉葱、キャベツ、きゅうり、レモン、キャベツ、えのきたけ、オレンジ	(皿) 揚げ・玉子焼き (大碗) スープ (小碗) サラダ	755 29.4

\*都合により献立を変更することがあります。 \*裏面に給食だよりを掲載しました。