



# 5月 予定献立



日(曜)	こんだて	おもなしょくひん			栄養価	
		血や肉になるたべもの	エネルギーになるたべもの	体の調子を整えるたべもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
8(月)	いわつきごはん じゃがマーボー かいそうサラダ	ぶたにく	こめ・あぶら	↓ ほししいたけ・グリーンピース・たまねぎ ↓ しょうが・にんにく・ながねぎ・にんじん・たけのこ	652	22.3
		かいそう	こめ・さとう・あぶら	だいこん・きゅうり・コーン		
		ぎゅうにゅう				
9(火)	おしむぎごはん ソイどんのぐ とうふとなめこのみそしる ゆかりあえ	だいま・ぶたにく・ベーコン	こめ・むぎ・あぶら	ピーマン	656	26.1
		とうふ	さとう・あぶら	たまねぎ・だいこん・にんじん・なめこ・ながねぎ あかじそ・キャベツ・きゅうり		
		ぎゅうにゅう				
10(水)	くろごまトースト ウイナーとやさいのスープに はちみつレモンしらたま	ウイナー	パン・マーガリン・さとう・ごま	にんじん・たまねぎ・さんとうさい	706	19.5
		とうにゅう	じゃがいも・しろはなまめ・あぶら			
		ぎゅうにゅう	しらたま・さとう・はちみつレモン			
11(木)	グリーンピースごはん こざかないりだいがくいも とんじる	にぼし	こめ・もちこめ・あぶら	グリーンピース	676	20.2
		ぶたにく・とうふ	さつまいも・あぶら・ごま・さとう	にんじん・だいこん・ごぼう・ながねぎ・こまつな		
		ぎゅうにゅう	こんやく・じゃがいも・あぶら			
12(金)	いわつきごはん ポークカレー パインサラダ ミルクメイク(コーヒー)	ぶたにく	こめ・あぶら	↓ にんにく・しょうが ↓ たまねぎ・にんじん・コーン・セロリ・りんご・トマト	635	17.4
			じゃがいも・あぶら	キャベツ・あかピーマン・パイン・たまねぎ		
		ぎゅうにゅう	あぶら			
15(月)	ゆかりごはん さわらのしんだまソース わかだけじる	さわら	こめ・あぶら・ごま	あかじそ	661	24.5
		とうふ・わかめ	でんぷん・あぶら・さとう	にんにく・たまねぎ		
		ぎゅうにゅう		たけのこ・ながねぎ・こまつな		
16(火)	げんまいごはん パプリカとツナのいためもの おやこに いそかあえ	ツナ	こめ・もちこめ・あぶら		718	29.5
		とりにく・たまご・なまあげ	さとう	あかピーマン・しょうが		
		わかめ・のり	あぶら・じゃがいも・さとう	たまねぎ・さやいんげん・にんじん		
17(水)	ごまじゅうどん だいずのしゃりしゃりあげ ひじきのマリネ	とりにく・こんぶ・あぶらあげ	うどん・ごま・さとう	にんじん・ながねぎ・ほうれんそう	643	24.9
		だいず	こめ・でんぷん・さとう・あぶら			
		ひじき	さとう・あぶら	きゅうり・だいこん・あかピーマン		
18(木)	とうもろこしごはん えだまめとハムのいももち わかめとやさいのスープ かわちばんかん	ハム	こめ・あぶら	にんじん・コーン	638	18
		わかめ	じゃがいも・あぶら・さとう・でんぷん	えだまめ		
		ぎゅうにゅう		こまつな・たまねぎ・しめじ・にんじん・キャベツ かわちばんかん		
19(金)	フレンチトースト ぶたにくとやさいのトマトに ライスサラダ	ぶたにく	パン・はちみつ・さとう	↓ えだまめ・にんにく ↓ たまねぎ・キャベツ・にんじん・エリンギ・トマト	676	27.3
		ぶたにく	あぶら・さとう	だいこん・あかピーマン・きピーマン・こまつな・コーン		
		ぎゅうにゅう	こめ・さとう・あぶら			
22(月)	おかかごはん チキンチンごぼう ごもくスープ アップルシャーベット	かつおぶし	こめ・ごま		701	31.5
		とりにく	でんぷん・あぶら・さとう	ごぼう・えだまめ		
		ぶたにく・とうふ	はるさめ・でんぷん・あぶら	ながねぎ・ほししいたけ・にんじん		
23(火)	ごはん さんとうかなべ ゴマずあえ	とりにく・たまご・なまあげ	こめ・あぶら	↓ しめじ・ながねぎ ↓ たまねぎ・しょうが・キャベツ・にんじん・ごぼう	640	26.6
			でんぷん	こまつな・だいこん・きゅうり・もやし		
		ぎゅうにゅう	ごま・さとう			
24(水)	ボンゴレスパゲティ スパイシーポテト なつみかんのサラダ	あさり・チーズ	パン	にんにく・たまねぎ・トマト	637	23.9
			スパゲティ			
		ぎゅうにゅう	じゃがいも・あぶら	キャベツ・きゅうり・なつみかん		
25(木)	ごもくおこわ カツオのたつたあげ わかめのずすのもの	とりにく・あぶらあげ	こめ・もちこめ・あぶら・さとう	にんじん・ごぼう・ほししいたけ・さやいんげん	645	26.8
		かつお	あぶら			
		わかめ	さとう	もやし・きゅうり		
26(金)	おしむぎごはん しせんとうふ ちゅうかあえ	ぶたにく・とうふ	こめ・むぎ・あぶら	↓ たまねぎ・たけのこ ↓ ほししいたけ・ながねぎ・にんにく・しょうが・にんじん	639	25.7
		わかめ	あぶら・でんぷん	もやし・きゅうり・だいこん		
		ぎゅうにゅう	さとう・ごま・あぶら			
29(月)	バターロール ポークピーズ フルーツヨーグルト	ベーコン・ぶたにく・だいず	パン	たまねぎ・にんじん・にんにく・トマト	636	25.7
		ヨーグルト	じゃがいも・さとう・あぶら	パイン・もも・ミカン・バナナ		
		ぎゅうにゅう	さとう			
30(火)	げんまいごはん じゃがいもカレーしょうゆに キャベツのごまみそ	ぶたにく・なまあげ	こめ・もちこめ・あぶら	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	659	22.4
			じゃがいも・さとう・あぶら	キャベツ・もやし・こまつな		
		ぎゅうにゅう	さとう・ごま			
31(水)	たんたんめん きびなごのかりかりあげ くきわかめのチョナムル	ぶたにく	ちゅうかめん・ごま・でんぷん・あぶら	しょうが・たまねぎ・にんにく・にんじん・たけのこ	610	26.8
		きびなご	あぶら	↑ ほししいたけ・ながねぎ ↑		
		くきわかめ	さとう・あぶら	もやし・こまつな・えのき・にんにく		
	ぎゅうにゅう					

- ・この献立表において食材は基本、使用している献立名と同じ行に書かれています。
- ・使用食材が欄に入りきらない場合は、その上下の空欄を使います。その際は、↓や↑のマークで示します。
- ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
- ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。

11日に2年生が生のグリーンピースをサヤから取り出す体験学習をします。  
取り出したグリーンピースは、給食室でグリーンピースご飯として炊き上げます。

29日は運動会の予備日なので、簡単に盛り付けられる献立になっています。

## ラッキーにんじん

今月も給食の中に、星の形のにんじんを1個入れます。ラッキーにんじんが給食に入っていたラッキーさんは、1階の給食コーナーに写真が掲示されます。10日と22日のメニューにラッキーにんじんを入れるのでお皿の中を、よく探してみてくださいね！