



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)
2(金)		ごはん	かいそうエクス	こめ		619	25.5
		ソイどんのぐ	だいす ぶたにく ベーコン		ピーマン		
		ぐだくさんのみそしる	とうふ		たまねぎ だいこん にんじん なめこ ながねぎ		
		ゆかりあえ			キャベツ きゅうり あかじそ		
			ぎゅうにゅう				
7(水)		はちみつレモントースト		パン マーガリン さとう はちみつ	レモン	691	25.2
		ポークビーンズ	ベーコン だいす ぶたにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく		
		あおりんごのクラッシュゼリー		ゼリー	ナタデココ りんご		
			ぎゅうにゅう				
8(木)		おしむぎごはん	かいそうエクス	こめ むぎ	↑ほししいたけ グリンピース たまねぎ↓	669	22.3
		じゃがマーボー	ぶたにく	じゃがいも ごま	しょうが にんにく ながねぎ にんじん だけのこ		
		ビーフンサラダ		ビーフン ごま	キャベツ だいすもやし にんじん		
			ぎゅうにゅう				
9(金)		げんまいごはん	かいそうエクス	こめ もちこめ		647	25.3
		おやこに	たまご なまあげ とりにく	じゃがいも	たまねぎ さやいんげん にんじん		
		ひじきのピリからあえ	ツナ ひじき		にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ		
			ぎゅうにゅう				
12(月)		ツナとコーンのピラフ	かいそうエクス ツナ	こめ	たまねぎ コーン パセリ あかピーマン	632	20.3
		じゃがいものバターしょうゆ		じゃがいも とうにゅうバター	にんじん		
		やさいコンソメスープ	とりにく		ながねぎ にんじん しめじ エリンギ もやし ほうれんそう		
		アップルシャーベット			りんご		
			ぎゅうにゅう				
13(火)		ごはん	かいそうエクス	こめ		627	22.5
		あげだしとうふのごもくあんかけ	とうふ だいす かつおぶし	あぶら	たまねぎ だけのこ にんじん ほししいたけ ながねぎ		
		きゅうりとたくあんのあえもの		ごま	きゅうり たくあん		
			ぎゅうにゅう				
14(水)		クロワッサン		パン		646	22.8
		こめこシチュー	ぶたにく とうにゅう	じゃがいも しろはなまめ こめこ とうにゅうバター	にんじん たまねぎ アスパラ グリンピース		
		ビーンズサラダ	だいす	ひよこまめ たいしょうきんときまめ	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ		
		いちごプリン	プリン				
			ぎゅうにゅう				
5年生とひまわり学級の5年生は、管弦楽教室が終わって帰校してから「パン+牛乳+いちごプリン+鮭おにぎり」の特別食を5年生の教室でたべます。							
15(木)		むぎごはん	かいそうエクス	こめ むぎ		620	22.8
		いわしのかばやき	いわし	あぶら でんぶ	↑えのき ながねぎ まいたけ↓		
		きのこじる	とりにく		チンゲンサイ にんじん ごぼう こまつな しめじ		
		こんぶあえ	こんぶ		キャベツ きゅうり		
			ぎゅうにゅう				
16(金)		おしむぎごはん	かいそうエクス	こめ むぎ	↑チンゲンサイ なら ながねぎ キムチ↓	609	20.9
		ぶたキムチ	ぶたにく	ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だけのこ		
		フルーツあんぱん		あんぱん さとう	もち りんご ようなし アロエ		
			ぎゅうにゅう				
19(月)		いわつぎごはん	かいそうエクス	こめ		613	26.6
		さけのチャンチャンやき	さけ	とうにゅうバター	にんじん キャベツ しめじ コーン		
		すましじる	わかめ かまぼこ		たまねぎ ながねぎ		
		のりあえ	のり		こまつな もやし		
20(火)		ナポリふうスパゲッティ	ウィンナ かいそうエクス	スパゲッティ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム	667	22.4
		とうげのあげいも	たまご きゅうにゅう	ホットケーキミックス あぶら じゃがいも	↑ピーマン トマト↑		
		ジュリエンスープ	ほたて ベーコン		にんじん とうもろこし たまねぎ キャベツ だいこん		
			ぎゅうにゅう				
21(水)		うめごはん	かいそうエクス ちりめんじゃこ	こめ ごま	うめぼし あかじそ	620	24.4
		さつまあげのチーズやき	さつまあげ チーズ あおのり	マヨネーズ			
		わかだけじる	わかめ とうふ こんぶ		だけのこ こまつな ながねぎ		
		かわちばんかん			かわちばんかん		
22(木)		セルフオムライス	たまご とりにく かいそうエクス	こめ	たまねぎ エリンギ にんじん コーン	617	21.6
		グリーンサラダ			キャベツ きゅうり アスパラ		
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	もち りんご ようなし プルーベリー		
			ぎゅうにゅう				
23(金)		げんまいごはん	かいそうエクス	こめ もちこめ		624	20.5
		ししゃものあますづけ	ししゃも	でんぶ あぶら	あかピーマン たまねぎ パセリ		
		けんちんじる	とうふ	じゃがいも こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ えのき		
		おうとう			もち		
			ぎゅうにゅう				
27(火)		チーズハンバーガー	チーズ ハンバーグ	パン		680	26.0
		フライドポテト		じゃがいも あぶら			
		コーンえだまめサラダ			コーン えだまめ キャベツ たまねぎ		
			ぎゅうにゅう				
28(水)		ごまとうにゅうたんたんめん	ぶたにく とうにゅう	ちゅうかめん ごま	しょうが にんにく にんじん だけのこ ほししいたけ	705	30.8
		チーズむしパン	チーズ たまご きゅうにゅう	むしパンミックス さとう	↑ながねぎ チンゲンサイ↑		
		くきわかめのナムル	くきわかめ	ごま	だいすもやし えのき にんにく		
			ぎゅうにゅう				
29(木)		むぎごはん	かいそうエクス	こめ むぎ		614	18.9
		カレーにくじゃが	ぶたにく なまあげ	じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ グリンピース		
		こしきあえ			こまつな もやし にんじん だいこん コーン		
		あまなつみかん			あまなつみかん		
30(金)			ぎゅうにゅう			610	26.0
		ひるぜんおこわ	かいそうエクス とりにく あぶらあげ	こめ もちこめ あずき	にんじん ごぼう ほししいたけ さやえんどう		
		アジのからみやき	アジ				
		ワカメのすのものの	わかめ		もやし きゅうり		
		ミニトマト			ミニトマト		
			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。



ラッキーにんじんのマーク

今月のラッキー人参は20日のジュリエンスープと
揚げ芋に混じっている特別バージョンです。