



5月 予定献立表



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)
7(木)	ごはん	かいそうエキス	こめ		619	25.8
	きびなごカリカリフライ	きびなご	あぶら			
	わかめのみそしる	わかめ とうふ あぶらあげ		ながねぎ		
	たくあんのみそ汁		ごま	たくあん こまつな		
		ぎゅうにゅう				
8(金)	ごはん	かいそうエキス	こめ	↓しめじ ながねぎ↓	644	25.7
	さんとうかなべ	たまご とりにく なまあげ		たまねぎ しょうが キャベツ にんじん ごぼう		
	かぶのあえもの			かぶ きゅうり にんにく		
	おこめのタルト		タルト			
		ぎゅうにゅう				
11(月)	いわつきごはん	かいそうエキス	こめ	↓エリンギ トマト↓	618	22.8
	キーマカレー	とりにく ぶたにく	じゃがいも しろはなまめ	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ		
	みかんサラダ			キャベツ きゅうり みかん たまねぎ		
	ふくじんづけ			だいこん きゅうり なす れんこん しょうが しそ		
		ぎゅうにゅう				
12(火)	ツナトースト	ヨーグルト ツナ	パン マヨネーズ	パセリ たまねぎ	643	24.4
	やさいのスープ	ワインナー	じゃがいも しろはなまめ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ		
	てづくりクラッシュゼリー		ゼリー	アロエ ナタデココ		
		ぎゅうにゅう				
13(水)	えだまめごはん	かいそうエキス わかめ	こめ ごま	えだまめ	643	20.9
	ハムコーンいももち	ハム	じゃがいも とうにゅうバター	コーン		
	チキンサラダ	とりにく	マヨネーズ	キャベツ きゅうり		
		ぎゅうにゅう				
14(木)	ごはん	かいそうエキス	こめ	↓にんにく しょうが ながねぎ↓	623	26.4
	しぜんとうふ	とうふ ぶたにく		たまねぎ にんじん たけのこ ほししいだけ		
	ちゅうかあえ	わかめ	ごま	もやし きゅうり だいこん		
		ぎゅうにゅう				
15(金)	きつねうどん	とりにく ごんぼ あぶらあげ	うどん	えのき にんじん ながねぎ ほししいだけ	631	27.7
	ごぼうのなんばんづけ	いわし	でんぷん あぶら	ながねぎ		
	ごぼうサラダ		ごま	ごぼう きゅうり にんじん コーン		
		ぎゅうにゅう				
18(月)	なめし	かいそうエキス	こめ むぎ ごま	たかな	613	28.5
	さけザンギ	さけ こうやどうふ	でんぷん あぶら	にんにく ↓ながねぎ しめじ まいだけ↓		
	きのこじる	なまあげ		にんじん チンゲンサイ ごぼう こまつな えのき		
	わかめのすのもの	わかめ		もやし きゅうり		
		ぎゅうにゅう				
19(火)	ごはん	かいそうエキス	こめ		622	25.8
	いりたまご・とりそぼろ	たまご とりにく	ごま	れんこん しょうが		
	みそけんちんじる	とうふ	さといも こんにやく	だいこん ごぼう にんじん こまつな ながねぎ		
		ぎゅうにゅう				
20(水)	メロンパン		パン		651	28.2
	ポテトのミートソースあえ	チーズ ぶたにく だいず	じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース		
	キャベツのザワークラウトふう			キャベツ		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
		ぎゅうにゅう				
5年生は管弦楽教室で外出し、戻ってきってから食べます。メロンパン+牛乳+ヨーグルト+焼きカレーパンです。						
21(木)	ごはん	かいそうエキス	こめ		615	29.5
	カツオのしんたまソース	かつお	でんぷん あぶら	たまねぎ にんにく		
	さわにわん	ぶたにく なまあげ	しらたき	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ		
		ぎゅうにゅう				
22(金)	スパゲティナポリタン	きよにくソーセージ チーズ かいそうエキス	スパゲティ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン	668	29.8
	とうにゅうポターージュ	とうにゅう ハム こうやどうふ	しろはなまめ こめこ	コーン えだまめ パセリ こまつな たまねぎ		
	てづくりかぼちゃタルト		かぼちゃのタネ タルト とうにゅうクリーム	かぼちゃ		
		ぎゅうにゅう				
26(火)	チーズバーガー	ハンバーグ チーズ	パン		658	25.7
	フライドポテト		じゃがいも あぶら			
	コーンとえだまめのサラダ			キャベツ えだまめ コーン たまねぎ		
		ぎゅうにゅう				
27(水)	ごはん	かいそうエキス	こめ	↓たけのこ ほししいだけ↓	629	21.5
	じゃがマーボー	ぶたにく だいず	じゃがいも	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん		
	ピーマンサラダ		ピーマン ごま	キャベツ だいずもやし にんじん		
		ぎゅうにゅう				
28(木)	ごぼうとしめじのごはん	かいそうエキス とりにく	こめ むぎ	にんじん ごぼう しめじ	647	26.7
	モウカサメのパンこやき	モウカサメ	こむぎこ パンこ	パセリ		
	ほたてのスープ	ほたて		こまつな もやし にんじん まいだけ えのき		
		ぎゅうにゅう		↑たけのこ↑		
29(金)	みそラーメン	ぶたにく なると	ちゅうかめん	しょうが にんにく にんじん もやし ながねぎ コーン	629	30.2
	あじたまご	たまご				
	かんでんサラダ	かんでん	ごま	きゅうり キャベツ コーン		
	はっさく			はっさく		
		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。

今月のラッキー一人参は12日の野菜のスープに入っています。



ラッキーにんじんのマーク