

* 5月の献立予定表 *

月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
1日		2日		3日		4日		5日	
たけのこごはん 牛乳 メンチカツ 塩昆布あえ みそ汁 かしわもち	エネルギー 914kcal P: 29.5g F: 28.5g 食塩: 2.7g	カレーライス 牛乳 マセドアンサラダ	エネルギー 814kcal P: 28.4g F: 25.2g 食塩: 2.7g	こんだて名	エネルギー kcal P:たんぱく質 F: 脂質 食塩	<div style="border: 2px dashed blue; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>・ 今月予定している地場産物は…</p> <p>「米、たけのこ、きゅうり、スナッフえんどう、だいこん、キャベツ、しいたけ、ふき、わらび、かたは、いちご、サクラマス、さつまいも」です。</p> </div>			
ごはん さとう パン粉 コーンフラワー 小麦粉 でん粉 油 ごま かしわもち	ごはん 白米 じゃがいも カレールウ さとう 油 大豆バター	熱や力の元になる食品							
油揚げ ぶた肉 とり肉 絹ごし豆腐 塩こんぶ 牛乳	ぶた肉 ハム チーズ 牛乳	体をつくる食品							
にんじん こまつな たけのこ キャベツ きゅうり しいたけ むきえだまめ	にんじん トマト缶 ブロッコリー 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ りんご コーン	体の調子を整える食品							
8日		9日		10日 おさかな給食「サクラマス」		11日		12日	
ピビンバ 牛乳 わかめスープ 杏仁フルーツ	エネルギー 963kcal P: 35.4g F: 30.8g 食塩: 3.0g	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 マカロニサラダ ふりかけ	エネルギー 818kcal P: 30.4g F: 25.4g 食塩: 2.3g	ごはん 牛乳 サクラマスの塩こうじフライ きんぴらごぼう 五月汁 フルーツ	エネルギー 835kcal P: 33.4g F: 27.4g 食塩: 2.7g	きな粉揚げパン 牛乳 煮込みうどん ホロホロあえ	エネルギー 768kcal P: 30.7g F: 28.9g 食塩: 3.8g	ごはん 牛乳 ホイコーロー 肉団子のスープ	エネルギー 739kcal P: 33.1g F: 22.1g 食塩: 2.0g
ごはん 白米 さとう 油 ごま	ごはん くるま麩 糸こんにゃく マカロニ さとう ノンエッグマヨネーズ	ごはん 小麦粉 パン粉 こんにゃく さとう 油 ごま	コッペパン うどん さとう 油 ごま	ごはん なたね粉 油 ごま油					
ぶたひき肉 大豆ミンチ 油揚げ 絹ごし豆腐 わかめ 牛乳	ぎゅう肉 焼豆腐 ハム 牛乳	サクラマス切身 ぶた肉 油揚げ 牛乳	きな粉 とり肉 油揚げ たまご 牛乳	ぶた肉 とりひき肉 たまご 木綿とうふ 牛乳					
にんじん こまつな しょうが にんにく えのきだけ ぜんまい もやし パイン缶 もも缶 みかん缶	にんじん ブロッコリー ごぼう 玉ねぎ はくさい ねぎ きゅうり コーン	にんじん いんげん ごぼう たけのこ しいたけ ふき スナッフえんどう いちご	にんじん こまつな しいたけ ねぎ もやし	ピーマン にんじん ほうれん草 たけのこ 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ しめじ					
15日		16日		17日		18日		19日	
ごはん 牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ 卵とコーンのスープ	エネルギー 804kcal P: 28.6g F: 23.4g 食塩: 2.9g	ごはん 牛乳 若鶏のから揚げ 切干大根の炒め煮 みそ汁	エネルギー 820kcal P: 34.7g F: 26.5g 食塩: 2.5g	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ほうれん草のごまあえ 豚汁	エネルギー 816kcal P: 33.2g F: 27.0g 食塩: 2.4g	ごはん 牛乳 いりどり チーズ納豆	エネルギー 766kcal P: 35.3g F: 22.5g 食塩: 2.7g	山菜ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ キャベツときゅうりの甘酢あえ なめこ汁	エネルギー 820kcal P: 25.6g F: 28.7g 食塩: 2.7g
ごはん 米粉 さとう じゃがいも かたくり粉 ノンエッグマヨネーズ	ごはん じゃがいも かたくり粉 小麦粉 さとう 油	ごはん さつまいも こんにゃく さとう でん粉 ごま	ごはん こんにゃく さとう 油 ごま	ごはん 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 豚脂 油 ごま					
ぶた肉 大豆ミンチ ハム たまご 牛乳	とり肉 さつまいも 油揚げ ひじき わかめ 牛乳	さば切身 ぶた肉 焼豆腐 牛乳	とり肉 ちくわ ひきわり納豆 チーズ 牛乳	油揚げ ぶた肉 大豆ミンチ 木綿とうふ 牛乳					
にんじん チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり コーン きくらげ	にんじん いんげん 切干大根 にんにく しいたけ	にんじん ほうれん草 もやし ごぼう だいこん ねぎ	にんじん こまつな いんげん れんこん ごぼう たけのこ しいたけ	にんじん かぼちゃ ほうれん草 わらび かたは 玉ねぎ キャベツ きゅうり なめこ					
22日		23日		24日		25日		26日	
ごはん 牛乳 豆腐のカレー煮 春雨サラダ ヨーグルト	エネルギー 957kcal P: 37.6g F: 29.3g 食塩: 2.7g	ごはん 牛乳 八宝菜 きゅうりともやしの中華和え 大学芋	エネルギー 870kcal P: 29.8g F: 23.4g 食塩: 2.8g	チキンライス 牛乳 わかめとツナのサラダ チンゲン菜のスープ	エネルギー 693kcal P: 25.8g F: 18.3g 食塩: 3.3g	ごはん 牛乳 厚焼き卵 お浸し おでん風煮	エネルギー 720kcal P: 30.0g F: 18.2g 食塩: 3.0g	食パン 牛乳 手作りコロッケ ポイルブロッコリー キャベツとほうれん草のミルクスープ	エネルギー 725kcal P: 30.7g F: 31.3g 食塩: 3.1g
ごはん はるさめ かたくり粉 さとう 油 ごま油 ごま	ごはん さつまいも かたくり粉 さとう 油 ごま油 ごま	ごはん 白米 さとう 大豆バター 油 ごま油	ごはん くるま麩 こんにゃく さとう でん粉 油	食パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう 米粉 油					
木綿とうふ ぶたひき肉 ハム 錦糸卵 ヨーグルト 牛乳	ぶた肉 いか短冊切り うずら卵 牛乳	とり肉 ツナ缶 絹ごし豆腐 わかめ 牛乳	たまご さつまいも 厚揚げ 昆布 牛乳	ぶたひき肉 大豆ミンチ たまご ベーコン かつお節 牛乳					
にんじん チンゲン菜 玉ねぎ きくらげ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	にんじん はくさい たけのこ しいたけ しょうが にんにく 玉ねぎ きゅうり もやし	にんじん チンゲン菜 玉ねぎ コーン グリーンピース キャベツ きゅうり しいたけ	にんじん ほうれん草 もやし だいこん しいたけ	にんじん ブロッコリー ほうれん草 玉ねぎ キャベツ しめじ					
29日		30日		31日		6日		7日	
ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ炒め かみかみサラダ フルーツ	エネルギー 807kcal P: 30.3g F: 25.3g 食塩: 1.5g	ごはん 牛乳 鮭のマヨネーズ蒸し 磯香あえ みそ汁	エネルギー 770kcal P: 30.7g F: 26.1g 食塩: 1.7g	ごはん 牛乳 若鶏のバーベキューソース ごまじゃこサラダ みそ汁	エネルギー 750kcal P: 34.8g F: 25.8g 食塩: 3.1g	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>旬を味わう給食紹介</p> <p>たけのこごはん</p>  <p>今日は、たけのこごはんが登場します。たけのこは、竹の若い芽を掘り起こしたものです。旬のたけのこの香りや味を楽しみましょう。</p> </div>			
ごはん さとう 油 ノンエッグマヨネーズ ごま	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 油	ごはん 小麦粉 かたくり粉 さとう 油 ごま ごま油	ごはん 小麦粉 さとう 油	ごはん 小麦粉 さとう 油					
ぶた肉 厚揚げ さきいか 牛乳	さけ切身 油揚げ のり 牛乳	とり肉 厚揚げ ちりめんじゃこ わかめ 牛乳	にんじん こまつな 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン だいこん しいたけ	にんじん こまつな 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン だいこん しいたけ					
ピーマン にんじん しょうが キャベツ もやし しいたけ たけのこ ごぼう きゅうり コーン パナナ	にんじん ほうれん草 スナッフえんどう 玉ねぎ しめじ コーン キャベツ	にんじん こまつな 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン だいこん しいたけ	にんじん こまつな 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン だいこん しいたけ	にんじん こまつな 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン だいこん しいたけ					

☆ 献立は、材料や行事などの都合でかわることがあります。

