

5月 こんだてひょう



5月の目標
すききらいなく食べよう

◎ 今月の地場産の食材 ◎
みそ・米・こんにゃく・ほうれん草
キャベツ・レタス・こまつな・
チンゲンサイ・アスパラガスなどです



日曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	み どり おもに体の調子を整える	き いろ おもにエネルギーのもとになる	エネルギー(kcal) カルシウム(mg)
	★★★ 端午の節句 ★★★				
1 水	たけのこごはん・牛乳	油揚げ 牛乳	たけのこ にんじん えだまめ	精白米 発芽玄米 米油 三温糖	小 630
	ねぎとそばろのたまご焼き	卵 大豆たんぱく 脱脂粉乳	にんじん 葉ねぎ	三温糖 かたくり粉	437
	かき菜のごま和え		キャベツ さやいんげん もやし かきな にんじん	ごま 三温糖	中 787
	湯葉のすまし汁	削り節 なると 湯葉 わかめ	えのきたけ たまねぎ こまつな みずな		494
	かしわもち			かしわもち	
2 木	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	小 656
	チキンカレー	鶏肉 白いんげん豆 脱脂粉乳	たまねぎ にんにく しょうが にんじん りんご	じゃがいも 小麦粉	406
	ツナとキャベツのサラダ	ツナ	レッドキャベツ キャベツ ブロッコリー コーン	和風たまねぎドレッシング	中 794
	ヨーグルト	ヨーグルト			466
7 火	スパゲッティ・牛乳	牛乳		スパゲッティ 炒め油	
	ミートソース	豚肉 大豆たんぱく	たまねぎ しょうが にんにく にんじん マッシュルーム トマト缶	米油 豆乳バター 三温糖	小 656
	イタリアンサラダ		ブロッコリー きゅうり キャベツ 赤ピーマン コーン	イタリアンドレッシング 三温糖	364
	バジルポテト		バジル	じゃがいも 米油	中 812
	チーズ	チーズ			446
8 水	揚げパン・牛乳	牛乳		ツイストパン 油 さとう	
	肉団子(ケチャップ)	鶏肉	たまねぎ		小 645
	ひよこ豆とアーモンドのサラダ		こまつな きゅうり にんじん ブロッコリー レモン	ひよこ豆 アーモンド 三温糖 ごま油	362
	ポトフ	ウインナー	たまねぎ セロリー にんじん さやいんげん キャベツ チンゲンサイ	じゃがいも マカロニ	中 854
	ひとくちりんごゼリー			りんごゼリー	405
9 木	発芽玄米ごはん・牛乳	牛乳		精白米 発芽玄米	
	ビビンバ丼(肉)	豚肉 高野豆腐	にんにく しょうが にんじん たけのこ	米油 三温糖 ごま油	小 678
	ビビンバ丼(ナムル)		もやし こまつな きゅうり えのきたけ 赤ピーマン	ナムルドレッシング 三温糖 ごま	405
	ビビンバ丼(錦糸玉子)	卵			
	ワンタンスープ		にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ はくさい チンゲンサイ	米油 小麦粉	中 800
	日向夏ゼリー			日向夏ゼリー	435
10 金	わかめごはん・牛乳	わかめ 牛乳		精白米 発芽玄米	648
	マスの塩麴焼き	マス			小 351
	ごまマヨ和え		ほうれん草 もやし キャベツ にんじん	卵不使用マヨネーズ 三温糖 ごま油 ごま	777
	ふるさと汁	削り節 油揚げ みそ 豆腐	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん こんにゃく しいたけ ねぎ	じゃがいも	中 382
13 月	うどん・牛乳	牛乳		うどん	
	④シシャモフリッター	シシャモ		小麦粉	小 613
	こまつなのサラダ	ツナ	こまつな キャベツ きゅうり にんじん レモン	米油 三温糖	374
	山菜うどんの汁	削り節 なると 油揚げ	にんじん たまねぎ さんさい えのきたけ しいたけ ねぎ さやいんげん		中 783
	さつまいもの蒸しパン	卵 豆乳		さつまいも 小麦粉 三温糖	468
14 火	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	
	ササミカツ レモン醤油ソース	鶏肉	レモン	パン粉 小麦粉 油 三温糖	小 658
	ポテトサラダ		きゅうり にんじん ブロッコリー コーン	じゃがいも 卵不使用マヨネーズ	269
	沢煮椀	削り節 豚肉 かまぼこ	えのきたけ にんじん だいこん しいたけ みずな	はるさめ	中 768
	④こんにゃくの甘辛炒め		玉こんにゃく	米油 三温糖	297
15 水	アップルパン・牛乳	牛乳		アップルパン	
	タラのタルタル焼き	タラ	にんにく たまねぎ パセリ	卵不使用マヨネーズ オリーブ油 パン粉	小 624
	もち麦のカラフルサラダ		ブロッコリー きゅうり キャベツ コーン	もち麦 フレンチドレッシング	318
	ABCスープ	ベーコン 削り節	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	じゃがいも マカロニ	中 768
	かわちばんかん		かわちばんかん		344
16 木	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	
	ごま焼き肉	豚肉 高野豆腐	にんにく たまねぎ にんじん いら	米油 ごま 三温糖	小 605
	中華サラダ		こまつな キャベツ もやし きゅうり にんじん	中華ドレッシング 三温糖	353
	中華コーンスープ	削り節 卵	にんじん たまねぎ きくらげ コーン チンゲンサイ ねぎ	じゃがいも かたくり粉	中 792
	④桃まん			桃まん	403

日曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	みどり おもに体の調子を整える	きいろ おもにI栄養-のもとになる	I栄養-(kcal) カルシウム(mg)
17 金	なめし・牛乳	牛乳	青菜	精白米 発芽玄米	607
	ほうれん草の玉子焼き	卵 豆乳	にんじん たまねぎ ほうれんそう	かたくり粉	⓪ 429
	煮びたし	油揚げ	こまつな キャベツ にんじん しいたけ	三温糖 ごま	Ⓛ 731
	豚汁	豚肉 削り節 厚揚げ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	米油 じゃがいも	
20 月	チャーハン・牛乳	焼き豚 牛乳	ピーマン にんじん ねぎ	精白米 麦 米油	⓪ 661 354
	ぎょうざ	豚脂 鶏肉	キャベツ にんにく しょうが	小麦粉 さとう でん粉 油	
	キャベツのうま塩和え		キャベツ もやし きゅうり にんじん	ごま ごま油	Ⓛ 786 391
	スンドゥップ風スープ	削り節 豆腐 あさり みそ	にんにく たまねぎ きくらげ にんじん えのきたけ にら チンゲンサイ	ごま油	
	Ⓛ中華ポテト			さつまいも 油 さとう	
21 火	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	⓪ 621 333
	サワラのごまみそ焼き	サワラ みそ	しょうが	ごま ごま油 さとう	
	ごぼうサラダ	かつお節	ごぼう キャベツ にんじん こまつな コーン	三温糖 卵不使用マヨネーズ	Ⓛ 740 364
	きのこけんちん	削り節 こんぶ 豆腐	にんじん こんにゃく だいこん しいたけ えのきたけ ぶなしめじ まいたけ ねぎ	米油 じゃがいも	
	のりの佃煮	のり		さとう	
22 水	丸パン横切り・牛乳	牛乳		丸パン横切り	⓪ 658 357
	エビカツ	エビ		パン粉 小麦粉 油	
	マカロニサラダ		キャベツ きゅうり にんじん	マカロニ 卵不使用マヨネーズ	Ⓛ 844 397
	クラムチャウダー	あさり いんげん豆 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー(茎) コーン	じゃがいも 生クリーム	
	メロン		メロン		
23 木	ひじきごはん・牛乳	油揚げ ひじき 牛乳	にんじん こんにゃく	精白米 米油 三温糖	⓪ 652 429
	鶏の照り焼き	鶏肉			
	青菜と大豆のサラダ	ツナ 大豆	にんじん もやし きゅうり こまつな	和風ドレッシング	Ⓛ 796 483
	キャベツのみそ汁	削り節 厚揚げ みそ	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ		
	のり塩ポテト	のり		じゃがいも 米油	
24 金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	⓪ 602 374
	豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ	豆腐 鶏肉	たまねぎ にんじん えのきたけ	三温糖 かたくり粉	
	土佐和え	かつお節	キャベツ もやし こまつな にんじん	ごま 三温糖	Ⓛ 726 412
	いなか汁	削り節 ちくわ みそ	ごぼう にんじん しいたけ だいこん こんにゃく ねぎ	じゃがいも	
27 月	ラーメン・牛乳	牛乳		ラーメン	⓪ 651 344
	枝豆しゅうまい	鶏肉 大豆たんぱく	たまねぎ えだまめ キャベツ	パン粉 小麦粉	
	キャベツのキムチ和え		キャベツ だいこん きゅうり にんじん	ごま	Ⓛ 799 388
	塩ラーメンスープ	豚肉 なんと	にんにく たまねぎ にんじん メンマ コーン もやし ねぎ チンゲンサイ	米油	
	Ⓛ煮たまご	卵		三温糖	
28 火	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	⓪ 636 386
	レバーの甘辛煮	レバー		油 三温糖	
	上州きんぴら	さつま揚げ	ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ さやいんげん	ごま油 三温糖 ごま	Ⓛ 728 426
	じゃがいものみそ汁	削り節 みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	じゃがいも	
29 水	あじさいゼリー			あじさいゼリー	
	ミルクパン・牛乳	牛乳		ミルクパン	⓪ 601 381
	じゃがいものグラタン	ウインナー チーズ	たまねぎ コーン えだまめ	米油 じゃがいも	
	花野菜サラダ		ブロッコリー カリフラワー きゅうり 赤ピーマン	卵不使用ごまドレッシング	Ⓛ 751 432
	トマトスープ	ベーコン 削り節	たまねぎ にんじん ブロッコリー(茎) トマト	マカロニ	
あまなつ		あまなつ			
30 木	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	⓪ 575 350
	アジの南蛮焼き	アジ			
	みそチーズ和え	チーズ みそ	キャベツ こまつな もやし にんじん	三温糖	Ⓛ 738 438
	いなか汁	削り節 かまぼこ 卵	にんじん だいこん ねぎ チンゲンサイ	じゃがいも かたくり粉	
	Ⓛがんもの煮つけ	がんもどき		三温糖	
31 金	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	⓪ 665 291
	ハヤシシチュー	豚肉 豆乳 白いんげん豆	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト	じゃがいも 小麦粉	
	グリーンサラダ	ツナ	ブロッコリー きゅうり キャベツ こまつな コーン	香味塩ドレッシング	Ⓛ 803 307
フルーツのゼリー和え		もも パイナップル 洋なし みかん アセロラジュレ			



学校給食摂取基準 今月の平均 エネルギー:小650kcal 中830kcal カルシウム:小350mg 中450mg 塩分:小2g未満 中2.5g未満
エネルギー:小635kcal 中780kcal カルシウム:小365mg 中412mg 塩分:小2.4g 中3.1g