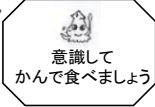


# 5月 こんだてひょう



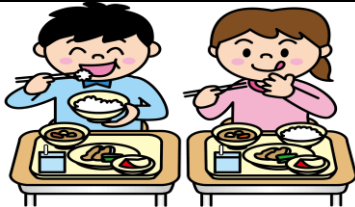
5月の目標  
すききらいなく食べよう

◎ 今月の地産産の食材 ◎  
みそ・米・こんにやく・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)
1月	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	736
	チキンカレー	鶏肉 白いんげん豆 豆乳	たまねぎ にんにく しょうが にんじん りんご	じゃがいも こむぎこ	③ 347
	花野菜サラダ		ブロッコリー カリフラワー コーン 赤ピーマン きゅうり	卵不使用ごまドレッシング	④ 876
	フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト	もも みかん バイナップル りんご	生クリーム	377
★★★ 端午の節句 ★★★					
2月	たけのこごはん・牛乳	油揚げ 牛乳	たけのこ にんじん しいたけ きぬさや	精白米 発芽玄米 米油 さとう	③ 611
	赤魚のみそ粕漬け	赤魚 みそ		さとう	387
	アーモンドあえ		キャベツ ほうれん草 にんじん もやし	アーモンド さとう	④ 709
	湯葉のすまし汁	削り節 かまぼこ ゆば わかめ	えのきたけ たまねぎ こまつな みずな		④ 424
	かしわもち	あずき		米粉 さとう 水あめ	
8月	うどん・牛乳	牛乳		うどん	694
	野菜かき揚げ		ねぎ たまねぎ にんじん	大豆油	③ 405
	ごま和え		キャベツ もやし こまつな にんじん	ごま さとう	
	山菜うどんの汁	削り節 なた 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 いんげん		④ 807
9月	焼きプリンタルト	たまご 脱脂粉乳		小麦粉 さとう マーガリン	443
	わかめごはん・牛乳	わかめ 牛乳		精白米 発芽玄米	619
	青ヒラスの幽庵焼き	青ヒラス	ゆず果汁	さとう	③ 333
	磯あえ	のり	こまつな キャベツ にんじん きゅうり		
	にらともやしのみそ汁	削り節 かまぼこ みそ	たまねぎ にんじん もやし にら ねぎ		④ 780
10月	大学いも			さつまいも 米油 ごま さとう 水あめ	368
	ココアパン・牛乳	牛乳		ココアパン	695
	厚揚げのトマトチーズ焼き	厚揚げ チーズ	にんにく たまねぎ パセリ	オリーブ油	③ 500
	イタリアンサラダ		キャベツ アスパラガス 赤ピーマン ブロッコリー コーン	ドレッシング さとう	
	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	じゃがいも 生クリーム	④ 889
11月	サンフルーツ		サンフルーツ		587
	麦ごはん・牛乳			精白米 麦	
	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 さとう ごま油	③ 633
	ビビンバ丼(ナムル)		豆もやし ほうれん草 にんじん えのきたけ にんにく	ごま油 ごま	382
	卵ワカメスープ	削り節 なた わかめ たまご	にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ	ごま油	④ 759
12月	杏仁豆腐	練乳		さとう	426
	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	
	チキンカツ タルタルソース	鶏肉 たまご	ピクルス	植物油脂 パン粉	③ 722
	梅びたし	かつお節	こまつな きゅうり もやし にんじん 梅	さとう	468
	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	じゃがいも	④ 817
15月	④ごまたくあん		たくあん	ごま	500
	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	654
	カツオフライ	カツオ		小麦粉 パン粉	③ 369
	ふきの煮物	油揚げ かつお節	ふき しいたけ	米油 さとう ごま	
	豚汁	豚肉 削り節 豆腐 みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	米油 じゃがいも	④ 786
16月	野菜漬		のざわな キャベツ にんじん		407
	スパゲッティ・ショア	ショア		スパゲッティ 和油	
	ミートソース	豚肉	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 さとう	③ 730
	ほうれん草グラタン	牛乳 チーズ ベーコン	ほうれん草	マカロニ	824
	ブロッコリーとコーンのサラダ		キャベツ ブロッコリー コーン 赤ピーマン	和風ドレッシング	④ 898
17月	ココアバナドック	たまご 牛乳 脱脂粉乳	バナナ	さとう 小麦粉 植物油脂	891
	食パン いちごジャム 牛乳	牛乳		食パン いちごジャム	
	ホキのタルタル焼き	ホキ	にんにく	卵不使用マヨネーズ オリーブ油 パン粉	③ 633
	カラフルサラダ		ブロッコリー きゅうり キャベツ ピーマン コーン	フレンチドレッシング さとう	322
	鶏ボールスープ	削り節 鶏肉	たまねぎ にんじん えのきたけ ブロッコリー(茎) チンゲンサイ	じゃがいも	④ 792
かわちぼんかん		かわちぼんかん		353	

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1kg-のもとになる	1kg- (kcal) カルシウム(mg)
18 木	ひじきごはん・牛乳		グリーンピース	米 発芽玄米	622
	鶏の照り焼き	鶏肉		オリーブ油	440
	ツナ和え	ツナ	こまつな ブロッコリー 赤ピーマン	じゃがいも ごま さとう 卵不使用ごまドレッシング	752
	大根のみそ汁	削り節 油揚げ みそ	だいこん にんじん しいたけ ねぎ みずな		482
	ぶどうゼリー		ぶどう果汁	さとう 水あめ	
19 金	なめし・牛乳	牛乳		精白米 発芽玄米	610
	たまごやき	たまご 豆乳 ツナ	たまねぎ ほうれんそう にんじん		418
	煮びたし	油揚げ	こまつな キャベツ にんじん しいたけ	さとう ごま	
	けんちん汁	とうふ	ごぼう にんじん こんにゃく いこん ねぎ	米油 じゃがいも	768
	④しろこまつくね	鶏肉 豚肉	たまねぎ	パン粉 ごま さとう でん粉 なたね油	486
22 月	チャーハン・牛乳	ハム 牛乳	ピーマン にんじん ねぎ	精白米 麦	634
	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 ごま油 大豆油 米油	329
	キャベツとレタスのうま塩和え		レタス キャベツ 赤ピーマン コーン きゅうり	塩ドレッシング さとう ごま	
	ワンタンスープ	えび	にんにく たまねぎ にんじん だいこん のきだけ チンゲンサイ	米油 小麦粉 でん粉	775
	アーモンドフィッシュ	小魚		アーモンド ごま さとう	353
23 火	まぜごはん・牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳	にんじん ごぼう しょうが こんにゃく しめじ きぬさや	米 発芽玄米 さとう	606
	めばるの照り焼き	めばる		さとう	442
	ごまマヨ和え		ほうれん草 もやし キャベツ にんじん	さとう 卵不使用マヨネーズ ごま油 卵不使用ごまドレッシング	724
	かぶのみそ汁	削り節 こんぶ みそ	かぶ かぶの葉 にんじん はくさい しいたけ	じゃがいも 板ふ	495
24 水	はちみつパン・牛乳	牛乳		はちみつパン	659
	ハンバーグデミソース	鶏肉 豚肉	たまねぎ しめじ トマト缶	さとう 米油	548
	シーザーサラダ		キャベツ レタス きゅうり ブロッコリー 赤ピーマン	シーザードレッシング さとう クルトン	
	ポトフ	ベーコン 削り節	たまねぎ にんじん セロリ いんげん チンゲンサイ		826
	さくらんぼゼリー		さくらんぼ レモン果汁	さとう	639
25 木	ごまごはん・牛乳			精白米 ごま	613
	鶏のから揚げ	鶏肉 たまご	しょうが にんにく	さとう 米粉 小麦粉 米油	355
	みそチーズ和え	チーズ みそ	ほうれん草 キャベツ にんじん もやし	さとう	
	沢煮椀	削り節 豚肉 かまぼこ	えのきだけ にんじん だいこん しいたけ みずな	はるさめ	757
	玉こんにゃくのんにく炒め		こんにゃく にんにく	米油 さとう	392
26 金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	656
	月夜野納豆	納豆			425
	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 さとう	
	肉じゃが	豚肉 削り節	たまねぎ しょうが にんじん しらたき	米油 じゃがいも さとう ふ	787
	青菜のみそ汁	削り節 高野豆腐 みそ	たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな ねぎ		478
29 月	ラーメン・牛乳	牛乳		ラーメン	607
	枝豆しゅうまい	鶏肉 大豆たんぱく	たまねぎ えだまめ しょうが	パン粉 でん粉 こむぎこ	376
	中華サラダ		こまつな キャベツ きゅうり えのきだけ 赤ピーマン	さとう 中華ドレッシング ごま	
	味噌ラーメンスープ	豚肉 なんと	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ コーン もやし ねぎ チンゲンサイ	米油	804
	④うずらの煮たまご	たまご		さとう	435
30 火	ごはん・牛乳			精白米	692
	メンチカツ ソース	鶏肉 たまご 大豆たんぱく 豚肉	とうもろこし たまねぎ にんじん グリーンピース	パン粉 さとう 植物油脂	353
	ごまこんぶ和え	こんぶ	キャベツ こまつな もやし にんじん	ごま	
	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	831
	あじさいゼリー		ぶどう果汁	さとう 水あめ	386
31 水	ミルクパン・牛乳・ミルク	牛乳		ミルクパン さとう	685
	ハーブチキン	鶏肉	バジル にんにく		356
	大根サラダ	ツナ	だいこん ブロッコリー レタス コーン	和風ドレッシング さとう	
	トマトスープ	ベーコン あさり	にんじん たまねぎ キャベツ トマト缶	じゃがいも マカロニ	768
	ひとくちりんごゼリー		りんご果汁	さとう	362



学校給食摂取基準 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  
 今月の平均 エネルギー:小651kcal 中793kcal カルシウム:小418mg 中458mg 塩分:小2.5g 中3.2g