

5月 献立予定表・使用食材表

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 木	ごはん	○		米, 麦		554 kcal
	さばのみそ煮		鯖	砂糖	しょうが, ねぎ	24.8 g
	おひたし		かつお節		キャベツ, にんじん, もやし	
	沢煮椀		削り節, 鶏肉, 油揚げ	でんぶん	ごぼう, にんじん, 大根, しめじ, ねぎ, 小松菜	
2 金	ちらし寿司	○	昆布, 高野豆腐, 油揚げ, きざみのり	米, 砂糖, 三温糖	にんじん, 干し椎茸	489 kcal
	鶏の照り焼き		鶏肉		しょうが	23.9 g
	若竹汁		昆布, カットわかめ, かまぼこ, 豆腐		にんじん, たけのこ, えのきたけ	
7 水	豚肉のしょうが焼き丼	○	豚肉	米, 麦, サラダ油, 砂糖, でんぶん	しょうが, たまねぎ, にんじん, しめじ	562 kcal
	糸寒天の和え物		糸寒天	サラダ油, ごま油, 砂糖	にんじん, キャベツ, もやし, 小松菜, たまねぎ	22.7 g
	みそ汁		削り節, 油揚げ	じゃがいも	大根, えのきたけ, ねぎ	
8 木	ごはん	○		米, 麦		636 kcal
	かつお節と昆布のふりかけ		かつお節, 刻み昆布	砂糖		25.2 g
	かぶの甘酢あえ			砂糖, ごま油	にんじん, かぶ, 大根	
	高野豆腐の卵とじ		高野豆腐, 削り節, 鶏肉, 卵	でんぶん, 油, じゃがいも, 砂糖	にんじん, たまねぎ, ビーマン	
9 金	けんちんうどん	○	厚削り節, だし昆布, 鶏肉, 油揚げ	油, こんにゃく, 里芋, 冷凍細うどん	にんじん, ごぼう, 大根, ねぎ, 小松菜	553 kcal
	大豆入りたこべったん		たこ, かつお節粉, 大豆	米粉, でんぶん, 油	にんじん, ホールコーン, ねぎ, キャベツ	22.6 g
	セミノール				セミノール	
12 月	ごはん	○		米, 麦		516 kcal
	鯖の照り焼き		鯖	三温糖, でんぶん		24.1 g
	ゆかりあえ				キャベツ, きゅうり, ゆかり	
	豚汁		削り節, 豚肉, 油揚げ, 豆腐	油, じゃがいも, こんにゃく	ごぼう, 大根, にんじん, えのきたけ, ねぎ	
13 火	チーズチルドック	○	ウィンナー, ピザ用チーズ	コッペパン, 油, 砂糖, でんぶん	にんにく, しょうが, たまねぎ	599 kcal
	マセドアンサラダ			じゃがいも, サラダ油, 砂糖	にんじん, きゅうり	24.7 g
	ABCスープ		鳥がら, 鶏肉	油, マカロニ	しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ	
14 水	チキンカレーライス	○	鳥がら, 鶏肉	米, 麦, 油, じゃがいも, サラダ油, 小麦粉	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, 福神漬	594 kcal
	ツナとわかめのサラダ		カットわかめ, ツナ	サラダ油, ごま油, 砂糖	キャベツ, もやし, にんじん, きゅうり, ホールコーン	20.4 g
	カラマンダリン				カラマンダリン	
15 木	韓国風焼き鳥丼	○	鶏肉	米, 麦, 砂糖, ごま油, 白いりごま	にんにく, しょうが, 万能ねぎ	596 kcal
	ナムル			砂糖, ごま油	にんじん, 大豆もやし, キャベツ, にんにく	27.0 g
	チゲ風スープ		豚肉, 厚揚げ, 削り節	ごま油	にんにく, しょうが, ごぼう, にんじん, 白菜, えのきたけ, 白菜キムチ漬, ねぎ	
16 金	ごはん	○		米, 麦		597 kcal
	鰹のごまがらめ		かつお, 高野豆腐	でんぶん, 油, 三温糖, 白いりごま		26.6 g
	おざく		鶏肉, 削り節, 油揚げ	サラダ油, こんにゃく, じゃがいも, 三温糖	しょうが, ごぼう, にんじん, 大根	
	メロン				メロン	
19 月	ごはん	○		米, 麦		557 kcal
	豚肉とごぼうの小判焼き		豚肉, 大豆, 豆腐	ごま油, 砂糖	ねぎ, ごぼう, しょうが	23.5 g
	新じゃがのきんぴら			油, じゃがいも, 砂糖, 白いりごま	にんじん	
	わかめと豆腐のみそ汁		油揚げ, 豆腐, カットわかめ		たまねぎ, ねぎ	
20 火	パエリア風	○	鳥がら, 鶏肉, いか	米, 米粒麦, オリーブ油	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, 赤パプリカ, ビーマン	546 kcal
	スパニッシュオムレツ		ベーコン, 卵	サラダ油, じゃがいも	たまねぎ, 赤パプリカ, 小松菜	25.5 g
	野菜スープ		鳥がら, 鶏肉		しょうが, たまねぎ, にんじん, キャベツ	
21 水	ごはん	○		米, 麦		556 kcal
	あじフライ		鰺	小麦粉, ソフトパン粉, 油		25.4 g
	野菜の塩昆布あえ		塩昆布	ごま油, 砂糖	もやし, にんじん, キャベツ, きゅうり	
	みそ汁		削り節, 油揚げ, 豆腐, 海藻サラダ		たまねぎ, えのきたけ	
22 木	きなこ揚げパン	○	きな粉	ミルクパン, 油, グラニュー糖, 砂糖		607 kcal
	フレンチサラダ			サラダ油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん	22.3 g
	春野菜のポトフ		鳥がら, 豚肉, ウィンナー	油, じゃがいも	しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, かぶ	
23 金	高野豆腐のそぼろ丼	○	豚肉, 高野豆腐	米, 米粒麦, サラダ油, 三温糖	しょうが, にんじん, 干し椎茸, ねぎ, 万能ねぎ	541 kcal
	新玉ねぎのみそ汁		削り節, 油揚げ	じゃがいも	大根, たまねぎ	22.7 g
	ニューサマーオレンジ				ニューサマーオレンジ	
26 月	ジャージャー麺	○	豚肉, 大豆, 鳥がら	油, 蒸し中華麺, 三温糖, でんぶん	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, たけのこ, 干し椎茸, ねぎ, 大豆もやし, きゅうり	628 kcal
	レバーの甘辛和え		豚レバー	でんぶん, 米粉, 油, 三温糖, じゃがいも	しょうが, にんじん, ビーマン	29.1 g
27 火	春ごぼうピラフ	○	鶏肉	米, 麦, サラダ油, パター	たまねぎ, にんじん, ごぼう	510 kcal
	ツナひじきサラダ		干ひじき, ツナ	サラダ油, ごま油, 砂糖	キャベツ, もやし, にんじん, きゅうり, ホールコーン	17.2 g
	ミネストローネスープ		ベーコン, 鳥がら	油, じゃがいも	にんにく, にんじん, たまねぎ, しょうが	
28 水	麻婆豆腐丼	○	豚肉, 大豆, 鳥がら, 豆腐	米, 麦, 油, 砂糖, でんぶん, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 干し椎茸, たまねぎ, ねぎ, にら	544 kcal
	春雨サラダ			緑豆春雨, サラダ油, 砂糖, 白いりごま	キャベツ, にんじん, もやし, きゅうり	21.9 g
	わかめスープ		鳥がら, 鶏肉, 海藻サラダ	ごま油	しょうが, たまねぎ, しめじ, ねぎ, 小松菜	
29 木	ハヤシライス	○	豚肉もも, 鳥がら	米, 麦, サラダ油, じゃがいも, 砂糖, 小麦粉	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん	637 kcal
	コールスローサラダ			サラダ油, 砂糖	キャベツ, にんじん, ホールコーン	20.2 g
	カルピスゼリー		粉寒天, 乳酸菌飲料	砂糖		
30 金	フレーフレークチキンカツサンド	○	鶏肉, 卵	ミルクパン, 小麦粉, コーンフレーク, 油	にんにく	541 kcal
	和風サラダ			サラダ油, 三温糖	キャベツ, にんじん, きゅうり	23.0 g
	コロコロスープ		鳥がら, 鶏肉		しょうが, たまねぎ, にんじん, かぶ	

※献立や食材は変更となることがあります。ご了承ください。 ※栄養価は中学年のものです。低学年は0.85倍、高学年は1.15倍です。