

5がつ こんだてひょう

れいわ5ねんど

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	月	ビビンバ 牛乳 のり塩ビーンズ わかめスープ オレンジ	鶏肉 大豆 牛乳 青のり 生わかめ	米 麦 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	小松菜 にんじん にんにく しょうが たけのこ ぜんまい もやし 玉ねぎ オレンジ	632	26.6
2	火	中華おこわ 牛乳 かつおの揚げ煮 とろろひつまみ汁	かつお 油揚げ 牛乳 鶏 肉 豆腐	米 もち米 砂糖 でん粉 ごま ごま油 油 小麦粉	にんじん 小松菜 たけのこ ねぎ 干しいたけ しょうが ごぼう 大根 まいたけ	612	28.4
8	月	チキンライス 牛乳 チーズいりたまご焼き キャベツとじゃがいものスープ	鶏肉 ロースハム 卵 ベーコン 牛乳 プロセスチーズ	米 麦 じゃがいも 油	にんじん バセリ 玉ねぎ しょうが マッシュルーム キャベツ	582	25.2
9	火	カレーミートドック 牛乳 豆乳入りコーンスープ グリーンサラダ	豚肉 鶏肉 大豆 ピザ用チーズ 牛乳 ベーコン 豆乳 粉チーズ	コッペパン 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも コーンスターチ	にんじん 玉ねぎ しょうが バセリ とうもろこし キャベツ きゅうり ブロッコリー	576	24.6
10	水	大豆としらすのごはん 牛乳 魚のピリから焼き いなか汁	大豆 しらすぼし 牛乳 まんだい 豆腐	米 麦 油 砂糖 こんにやく じゃがいも	にんにく しょうが りんご ねぎ にんじん 大根 しめじ 小松菜 なめこ	563	29.7
11	木	スパゲッティきのこソース 牛乳 バランスサラダ メロン	ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム 大豆 ひじき 油揚げ	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 こんにやく 砂糖	にんにく にんじん 玉ねぎ しょうが マッシュルーム しめじ えのきたけ しいたけ 小松菜 もやし メロン	637	24.6
12	金	高野めし 牛乳 呉汁 磯和え	油揚げ 鶏肉 大豆 牛乳 豆乳 のり 高野豆腐	米 麦 油 砂糖 こんにやく さといも	ごぼう にんじん 大根 小松菜 もやし キャベツ	536	26.3
15	月	チャーハン 牛乳 手作りシューマイ 中華スープ	豚肉 鶏肉 牛乳 とうふ たまご	米 麦 油 砂糖 パン粉 でん粉 しゅうまいの皮 マロニー	にんじん 干しいたけ たまねぎ しょうが えのきたけ こまつな グリーンピース	577	24.6
16	火	五目ごはん 牛乳 がんもどきのふくめ煮 かきたま汁 オレンジ	鶏肉 油揚げ 牛 乳 がんもどき とうふ たまご	米 麦 砂糖 油 でん粉	たけのこ にんじん 干しいたけ 小松菜 さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ オレンジ	585	26.4
17	水	黒砂糖パン 牛乳 ホキのバジル焼き かぶのクリームシチュー	牛乳 ホキ 鶏肉 ベーコン 生クリーム	黒砂糖パン パン粉 油 じゃがいも バター 小麦粉	バセリ しょうが 玉ねぎ かぶ にんじん	572	27.6
18	木	胚芽ごはん 牛乳 魚のごまみそ焼き 切り干し大根の煮物 さつま汁	牛乳 鯖 油揚げ 鶏肉	米 ごま 砂糖 油 さつまいも	しょうが にんじん 切り干し大根 干しいたけ さやいんげん ごぼう 大根 小松菜	557	26.3
19	金	きなこ揚げパン 牛乳 ポテトキャロットポターージュ マセドアンサラダ オレンジ	きな粉 牛乳 生クリーム うずら豆	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ バセリ きゅうり オレンジ	626	19.6
22	月	親子丼 牛乳 ごまみそけんちん汁 りんご	鶏肉 なたと たまご 牛乳 油揚げ	米 麦 でん粉 油 こんにやく じゃがいも	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ごぼう 大根 りんご	597	26.2
23	火	ガーリックトースト 牛乳 ポークビーンズ 海藻サラダ	牛乳 豚肉 大豆 海藻	食パン マーガリン 油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉	にんにく バセリ 玉ねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり	566	21.7
24	水	メキシカンライス 牛乳 タンドリーチキン チーズのふわふわスープ	ウインナー 牛乳 ヨーグルト ベーコン 粉チーズ たまご 鶏肉	米 麦 油 パン粉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン とうもろこし にんにく しょうが チンゲン菜	545	22.7
25	木	ひじきごはん 牛乳 ふ入り肉じゃが煮 まめあじのサラサ揚げ	鶏肉 ひじき 牛乳 豚肉 油揚げ	米 麦 油 砂糖 こんにやく じゃがいも ふ でん粉	ごぼう にんじん 干しいたけ 玉ねぎ しょうが さやいんげん	654	27.6
26	金	カツカレーライス 牛乳 わかめサラダ パイン	豚肉 牛乳 わか め	米 麦 油 バター 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし パイン	708	21.8
30	火	ごはん 牛乳 レバーとポテトのオーロラ和え ごま和え わかたけ汁	牛乳 豚レバー 鶏肉 わかめ	米 麦 でん粉 油 じゃがいも 砂糖 ごま	しょうが にんじん もやし 小松菜 キャベツ たけのこ 玉ねぎ	585	22.2
31	水	マーボー豆腐丼 牛乳 ナムル オレンジ	豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ 玉ねぎ ねぎ たら キャベツ もやし オレンジ	601	24.7

※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ※感染症予防のため、給食当番にマスクの準備と着用をお願いしています。
 ※1日・16日:みかんですが、不作のため、オレンジに変更になりました。