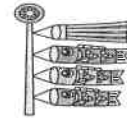


5月 こんだて予定表



献立名				主 な 材 料 名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
1	木	ごぼう入りみそソース スパゲティ	フレンチサラダ お茶マドレーヌ		スパゲティ ごむぎご さとう バター なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご あかみそ	きゃべつ ごぼう コーン にんじん たまねぎ きゅうり ねしょうが	544 22.0 315
2	金	ちらし寿司	ちくわのさやま茶揚げ すまし汁 【子供の日献立】		せいはくまい なたねあぶら ごむぎご さとう	ぎゅうにゅう やきちくわ とりにく とうふ あぶらあげ	だけのこ にんじん えのきだけ さやえんどう みつば ほししいだけ せんちゃ	616 23.4 295
7	水	ごまみそうどん	草もちぜんざい からし 辛子和え		ふくろいりじごうどん よもぎだんご さとう しろごま なたねあぶら	ぎゅうにゅう あずき しろみそ ぶたにく あぶらあげ	ごまつな もやし にんじん ながねぎ さやえんどう ほししいだけ	683 26.3 397
8	木	ごはん	★韓国風焼き鳥 きゅうりのしょうゆ漬け あなご はるさめ 青菜と春雨のスープ		ごはん はるさめ さとう ごまあぶら しろごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	きゅうり ちんげんさい にんじん ばんのうねぎ ねしょうが にんにく きくらげ	621 26.3 296
9	金	きび入り ピースごはん	かつおの新たまソース きわに わん 沢煮焼		せいはくまい もちきび でんぶん なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく あかみそ しろみそ	ぐりーんぴーす たまねぎ ながねぎ えのきだけ ごぼう ごまつな にんじん ばんのうねぎ にんにく	604 28.6 287
12	月	しお 塩ちゃんこ ラーメン	アメリカンドック		ほつとらーめん ホットケーキミックス なたねあぶら ごむぎご ごまあぶら	ぎゅうにゅう フランクフルト とりにく あぶらあげ	きゃべつ にんじん ちんげんさい ながねぎ にんにく ねしょうが ほししいだけ	659 26.8 299
13	火	チキンライス	ウインナーとキャベツのソテー やさい 野菜スープ		せいはくまい じゃがいも バター なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー パーコン カナディアンベーコン	きゃべつ たまねぎ にんじん マッシュルーム	628 26.3 276
14	水	お茶入りマーブル 食パン	アスパラのクリーム煮 しんたま 新玉ねぎドレッシングサラダ		おちゃマーブルしょくパン ツイストマカロニ ごむぎご さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム	たまねぎ もやし きゃべつ にんじん グリーンアスパラガス マッシュルーム コーン	672 24.5 348
15	木	ごはん	ぶたにく しん 豚肉と新じゃがの揚げ煮 くせまづ キャベツの即席漬け もすく汁		ごはん じゃがいも なたねあぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あかみそ もすく	きゃべつ たまねぎ えのきだけ にんじん みつば	608 22.7 267
16	金	ふき入り かやくごはん	さば たつた あ 鱈の立田揚げ しろ みそ汁		せいはくまい でんぶん なたねあぶら こめご さとう	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ あかみそ しろみそ	きゃべつ たまねぎ にんじん だけのこ ふき えのきだけ いとごんにやく ほししいだけ	596 27.6 293
19	月	ちから うどん	ツナとキャベツのごま酢和え		ふくろいりじごうどん しらたまだんご しろごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ あぶらあげ	きゃべつ ながねぎ ごまつな にんじん きりぼしだいこん ほししいだけ	605 25.6 360
20	火	しん 新ごぼう入り ドライカレー	シャキシャキサラダ		ごはん なたねあぶら ごむぎご しろごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ きゃべつ ごぼう にんじん マッシュルーム きゅうり コーン おかひじき にんにく ねしょうが	615 27.8 295
21	水	とりうめ 鶏梅そば ごはん	ぶたにく しんたま 豚肉と白滝のピリ辛炒め かほいた みそ汁		ごはん じゃがいも さとう なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく しろみそ あかみそ あぶらあげ	しらたき れんこん にんじん ごまつな うめぼし ねしょうが	650 29.7 317
22	木	さやま茶揚げパン	ウインナーと野菜の煮込み		ついでとばん じゃがいも なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう チョリソー ウインナー うぐいすさなこ	たまねぎ きゃべつ にんじん マッシュルーム せんちゃ	645 22.4 379
23	金	ごはん	じゃーじやんどうふ 家郷豆腐 しっとりふりかけ ナムル		ごはん しろごま さとう ごまあぶら でんぶん なた ねあぶら	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく ぶたにく あかみそ ちりめんじゃこ はなかつお	もやし ごまつな にんじん ちんげんさい ながねぎ ほししいだけ にんにく ねしょうが	638 29.2 528
24	土	ごぼうピラフ	とりにく 鶏肉のカレーパン粉焼き こや ミネストラスープ		せいはくまい パンこ オリーブゆ ジェルマカロニ バター なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく コーン カナディアンベーコン	きゃべつ たまねぎ ごぼう コーン にんじん ホールトマト せろり ねしょうが にんにく	628 28.1 266
27	火	カレーライス	キャロットラペ まめ そら豆		ごはん じゃがいも ごむぎご バター なたねあぶら オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ そらめめ にんじん ねしょうが にんにく	646 24.1 270
28	水	しん 食パン チョコクリーム	とり 鶏じゃがトマト煮 かいそう 海藻サラダ		じゃがいも しょくパン チョコクリーム なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	たまねぎ きゃべつ とまと コーン にんじん きゅうり	617 23.0 392
29	木	しん 汁なし担々麺	あまなつ い 甘夏みかん入りフルーツポンチ		むしちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう あかみそ	おうとうかん パイナップル たまねぎ りんごかん なつみかんかん にんじん ちんげんさい ねしょうが	653 27.7 288
30	金	しん 新ごぼうの 炊き込みご飯	イカのかりん揚げ わかろう 和風ワントン汁		せいはくまい じゃがいも ワントンのかわ でんぶん なたねあぶら こめご しろごま	ぎゅうにゅう いか ぶたにく あぶらあげ ちりめんじゃこ	ごぼう にんじん ながねぎ さやえんどう ほししいだけ	593 26.9 361
給食回数				《20回》			626	
				平均栄養量			25.5	
							326	

※都合により献立を変更することがあります。

★新メニューになります。

19日は食育の日

