



# 5月分

# 予定献立表



日(曜)	献立名			主な食品				栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	主に体の組織を作る	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	その他(調味料等)	
6(金)	キーマカレー (ターメリックライス)		福神漬け フルーツポンチ	牛乳、鶏肉、 豚肉、ひよこ豆	にんじん、グリーンピース、 トマトピューレ、たまねぎ、セロリー、 にんにく、しょうが、きゅうり、 だいこん、れんこん、みかん(缶)、 もも(缶)、パン(缶)	精白米、米粒麦、 じゃがいも、三温糖、 グラニュー糖、はちみつ、植物油	ターメリック、食塩、 ウスターソース、ホウワカラ、 カレー粉、白こしょう、 ナツメグ粉、ぶどう酒、しょうゆ、 穀物酢、みりん、 カットゼリー(ぶどう)	860
								27.9
9(月)	麦ご飯		生揚げと野菜の味噌煮 わかめサラダ	牛乳、生揚げ、 豚肉、わかめ	にんじん、青ピーマン、たまねぎ、 板こんにゃく、根菜ねぎ、しょうが、 きゅうり、だいこん、ホールコーン	精白米、米粒麦、 三温糖、でん粉、植物油	しょうゆ、清酒、 京枝みそ、食塩、 だし、穀物酢	767
								32.8
10(火)	メープル トースト		ボークビーンズ コーンサラダ	牛乳、だいず、 豚肉、チーズ	にんじん、さやいんげん、 トマトピューレ、にんにく、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、ホールコーン	食パン、グラニュー糖、 メープルシロップ、じゃがいも、 三温糖、マーガリン、植物油	トマトケチャップ、 ウスターソース、 チキンガラ、食塩、 白こしょう、からし粉、 ぶどう酒、穀物酢	820
								32.4
11(水)	◆グリーンピース ご飯		揚げ豆腐の五目あんかけ ◆春野菜の味噌汁 ヨーグルト	牛乳、豆腐、 鶏肉、ヨーグルト	にんじん、さやえんどう、 グリーンピース、たまねぎ、たけのこ、 干しいたけ、根深ねぎ、 ごぼう、たまねぎ、キャベツ	精白米、もち米、でん粉、 三温糖、じゃがいも、植物油	昆布茶、みりん、食塩、 清酒、うすくちしょうゆ、 しょうゆ、みりん、 だし、米みそ	726
								26.0
12(木)	島崎さんの白飯 (小松菜のふりかけ)		◆新じゃがのそぼろ煮 まわかめのピリ辛和え	牛乳、ちりめんじゃこ、 鶏肉、まわかめ	こまつな、にんじん、グリーンピース、 たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、 しょうが、キャベツ、きゅうり、 もやし、にんにく	精白米、じゃがいも、三温糖、 でん粉、植物油、いりごま	清酒、食塩、みりん、 しょうゆ、和風だし、 穀物酢、レッドペッパー	779
								30.6
13(金)	チャーハン		鶏のから揚げ 春雨スープ	牛乳、焼き豚、鶏卵、 鶏肉、わかめ	こまつな、赤ピーマン、 チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、 しょうが、にんにく、もやし、 えのきたけ、干しいたけ	精白米、米粒麦、でん粉、 はるさめ、植物油	チンタン、食塩、 しょうゆ、白こしょう、 チキンガラ	722
								35.1
16(月)	わかめうどん		2色天ぷら (さつまいも、 ◆ささかまの新菜揚げ) 辛子和え	牛乳、鶏肉、油揚げ、 鶏卵、笹かまぼこ、わかめ	にんじん、こまつな、しめじ、 根深ねぎ、しょうが、もやし	地粉うどん、三温糖、 さつまいも、小麦粉、植物油	だし、みりん、 しょうゆ、食塩、 せん菜、抹茶、からし粉	803
								29.4
17(火)	ジャンバラヤ		芋と大豆のスパイシー風味 ABCスープ	牛乳、えび、あさり、 レバー入りフランクフルト、 だいず、ベーコン	にんじん、青ピーマン、ホールトマト、 こまつな、たまねぎ、マッシュルーム、 にんにく、ホールコーン、 キャベツ、たまねぎ、セロリー	精白米、米粒麦、 小麦粉、じゃがいも、 マカロニ、バター、植物油	チンタン、食塩、清酒、 トマトケチャップ、 白こしょう、オールドパイス、 チリパウダー、ローリエ、 チキンガラ	788
								28.6
18(水)	◆春野菜のクリーム スパゲッティー		小松菜とわかめのサラダ キャロットケーキ	牛乳、えび、ベーコン、 白花豆ペースト、豆乳、 鶏卵、チーズ、わかめ	にんじん、グリーンピース、こまつな、 たまねぎ、アスパラガス、キャベツ、 たけのこ、きゅうり、ホールコーン	スパゲッティー、小麦粉、 三温糖、植物油、バター、 いりごま、マーガリン、 ホットケーキミックス粉	ぶどう酒、チキンガラ、 食塩、白こしょう、 しょうゆ、穀物酢	783
								29.0
<b>★毎月19日は食育の日【郷土料理：四国地方】</b>								
19(木)	白飯		ほきの柑橘ソース 塩昆布和え じゃこ天入り野菜の旨煮	牛乳、ほき、鶏肉、 じゃこ天、塩昆布	にんじん、さやいんげん、しょうが、 レモン(果汁)、すだち(果汁)、 きゅうり、キャベツ、板こんにゃく、 ごぼう、たまねぎ、干しいたけ	精白米、三温糖、 じゃがいも、植物油、 いりごま、でん粉	しょうゆ、食塩、清酒、 みりん、だし	777
								32.3
20(金)	麦ご飯		豆腐の中華煮 春雨サラダ 冷凍みかん	牛乳、豆腐、豚肉、 うずらの卵、ボンレスハム	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、 えのきたけ、干しいたけ、 キャベツ、きゅうり、もやし、みかん	精白米、米粒麦、三温糖、 でん粉、はるさめ、 植物油、いりごま	バイタン、しょうゆ、 清酒、四川黒ソース、 食塩、穀物酢	779
								31.6
23(月)	そぼろ丼 (麦ご飯)		おひたし わかめの味噌汁	牛乳、大豆ミート、 鶏肉、鶏卵、わかめ	にんじん、グリーンピース、 こまつな、しょうが、たまねぎ、 もやし、キャベツ、だいこん、 しめじ、根深ねぎ	精白米、米粒麦、 三温糖、植物油	和風だし、しょうゆ、 みりん、清酒、 食塩、米みそ、だし	760
								34.3
24(火)	てりやきチキン トースト		野菜スープ こんにゃくサラダ	牛乳、鶏肉、ベーコン、 チーズ、刻みのり	にんじん、こまつな、たまねぎ、 ホールコーン、キャベツ、えのきたけ、 サラダこんにゃく、きゅうり	食パン、三温糖、でん粉、 じゃがいも、植物油、 ノンエッグマヨネーズ	清酒、みりん、 しょうゆ、チキンガラ、 食塩、白こしょう、 ぶどう酒、穀物酢	776
								29.6
25(水)	タンメン		チーズ入りジャガイモもち 海藻サラダ	牛乳、豚肉、豆乳、 チーズ、海藻ミックス	にんじん、チンゲンサイ、こまつな、 しょうが、キャベツ、 干しいたけ、根深ねぎ、 きゅうり、だいこん、ホールコーン	ホット中華めん、でん粉、 ポテトサラダペースト、 三温糖、植物油、いりごま	しょうゆ、清酒、 バイタン、食塩、 白こしょう、穀物酢	826
								29.7
26(木)	原田さんの 白飯		◆あじの西京揚げ 磯香和え 豚汁	牛乳、あじの西京揚げ、 豚肉、豆腐、 干しひじき、刻みのり	こまつな、にんじん、キャベツ、 もやし、ごぼう、板こんにゃく、 だいこん、根深ねぎ	精白米、三温糖、 さといも、植物油	しょうゆ、清酒、 米みそ、だし	731
								29.6
27(金)	青菜とえびの ピラフ		スペイン風オムレツ ミネストローネ	牛乳、えび、鶏卵、 レバー入りフランクフルト、 ベーコン、チーズ	こまつな、青ピーマン、にんじん、 ホールトマト、トマトピューレ、 たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、 にんにく、キャベツ、セロリー	精白米、じゃがいも、 マカロニ、三温糖、 バター、植物油	チンタン、食塩、 ぶどう酒、コンソメ、 白こしょう、チキンガラ	747
								31.6
<b>歯と口の健康習慣【かみかみメニュー】</b>								
30(月)	かみかみ 中華ご飯		ニギスの磯辺フライ 卵とコーンのスープ	牛乳、豚肉、いか、 だいず、鶏卵、 ニギスの磯辺フライ	こまつな、にんじん、にら、 たけのこ、たまねぎ、 クリームコーン、ホールコーン	精白米、三温糖、 植物油	清酒、しょうゆ、 チンタン、食塩、 チキンガラ、白こしょう	750
								30.9
31(火)	白飯		◆鯖のピリ辛焼き 和風サラダ つみれ汁	牛乳、さわら、 いわしボール、わかめ	にんじん、こまつな、にんにく、 しょうが、キャベツ、きゅうり、 だいこん、ごぼう、しめじ、 板こんにゃく、根深ねぎ、しょうが	精白米、三温糖、 いりごま、植物油	清酒、しょうゆ、 トウバンジャン、食塩、 米みそ、穀物酢、だし	712
								31.4

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。

※12日(木)のこのはんは、桜区道場の島崎さんが作られたコシヒカリを使用しています。

※26日(木)のこのはんは、西区島根の原田さんが作られたコシヒカリを使用しています。

・5月24日(火)2年生は校外学習のため、給食がありません。

◆旬の食材メニュー