



5月のこんだて

平成27年度
北町小学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉 歯や骨をつくる	黄色の食品 体温を保ち、体を動かすもとになる	緑の食品 体の調子をどとのえ病気に かからにくする	エネルギー Kcal	たん白質 g
1	金	○	★端午の節句お祝い献立★ 中華ちまき ワンタンスープ フルーツヨーグルト	豚肉 牛乳 ヨーグルト	もち米 ワンタン グラニュー 糖 油 ごま油	人参 たら たけのこ 干し椎 茸 グリンピース 生姜 にん にく ねぎ 白菜 もやし みか ん缶 バイン缶 黄桃缶	601	21.9
7	木	○	★八十八夜献立★ 抹茶パン 麦入りミネストローネ ファイバーサラダ	たまご ベーコン 鶏肉 い んげんまめ 牛乳 ひじき	丸パン 砂糖 小麦粉 じゃが いも 砂糖 麦 パター 油 ご ま油	人参 トマト缶 パセリ 抹茶 にんにく セロリー 玉葱 切 干しだいこん きゅうり	611	21.3
8	金	○	ピースごはん かつおの磯風味 かぶの梅肉和え のっぺい汁	かつお 豚肉 生揚げ 牛乳 あおのり	米 麦 でんぷん 砂糖 じゃが いも こんにやく 油	人参 グリンピース 生姜 か ぶ きゅうり 梅干し 大根 ね ぎ	642	30.6
11	月	○	レンズあさりスパゲティー 野菜のマスタードあえ	ベーコン あさり レンズま め 牛乳 チーズ	スパゲッティ 砂糖 オリーブ 油 油	パセリ 人参 トマト缶 トマト ピューレ 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム もやし	595	24.3
12	火	○	高菜ごはん いかの松笠焼き みそドレッシングサラダ 豆腐汁	いか みそ 豆腐 牛乳 しら す干し	米 麦 砂糖 でんぷん さとい も ゴマ 油 ごま油	たかな漬 小松菜 人参 生 姜 キャベツ もやし 干し椎 茸 ねぎ	577	26.6
13	水	○	ごはん 春きゃべつのハンバーグ 粉ふきいも やさいスープ	豚肉 鶏肉 たまご 牛乳	米 パン粉 じゃがいも 油 パ ター	人参 パセリ 小松菜 キャベ ツ 玉葱 ホールコーン	643	24.4
14	木	○	麦ごはん じゃがいものカレー煮 大豆もやしのごま酢	豚肉 牛乳	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん ぷん 油 ゴマ	人参 さやいんげん 生姜 干 し椎茸 たけのこ 玉葱 だい ずもやし	613	21.0
15	金	○	チリドックパン イタリアンスープ ジュースフルーツ	ベーコン 豚肉 大豆 たま ご 牛乳 チーズ	コッペパン 砂糖 パン粉 油	ピーマン トマトピューレ 人 参 小松菜 にんにく 生姜 玉 葱 マッシュルーム ジュー シーフルーツ	599	26.8
18	月	○	麦ごはん ししゃものピリ辛焼き 切干大根の含め煮 豚汁	油揚げ 豚肉 みそ 豆腐 牛乳 ししゃも	米 麦 砂糖 でんぷん こんに やく じゃがいも 油	人参 さやいんげん 生姜 に んにく 切干しだいこん ごぼ う ねぎ 大根	625	27.2
19	火	○	トマトライスのえびソースがけ わかめサラダ	鶏肉 えび 牛乳 クリーム わかめ	米 麦 小麦粉 砂糖 パター 油 ごま油	トマトジュース 人参 パセリ 玉葱 マッシュルーム もやし きゅうり	639	21.8
20	水	○	ふきとたけのこのおすし 麩のすまし汁 抹茶豆腐プリン	えび たまご 豆乳 あずき 牛乳 のり わかめ アガー クリーム	米 砂糖 豆麩 油	人参 さやえんどう 小松菜 抹茶 干し椎茸 かんぴょう 新たけのこ ふき ねぎ	583	21.1
21	木	○	きびごはん マーボードーフ やさいのナムル	豚肉 レンズまめ みそ 豆 腐 牛乳	米 きび 砂糖 でんぷん 油 ごま油 ゴマ	人参 たら ほうれんそう 生 姜 干し椎茸 たけのこ にん にく ねぎ もやし	620	26.6
22	金	○	セサミトースト レンズ豆のボルシチ もやしサラダ	豚肉 レンズまめ 牛乳 ク リーム	食パン 砂糖 じゃがいも マーガリン ゴマ 油 ごま油	人参 セロリー にんにく 玉 葱 キャベツ もやし きゅうり	593	23.0
25	月	○	キムチチャーハン もやしのごまサラダ ニラたまスープ	豚肉 なんと たまご 牛乳	米 麦 砂糖 じゃがいも でん ぷん 油 ゴま ごま油	人参 たら ねぎ キムチ もや し きゅうり	582	20.8
26	火	○	麦ごはん かつおでんぶ じゃがいものそぼろ煮 みつ葉のすまし汁	かつお節 豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 じゃがいも でん ぷん ゴま 油	人参 みつば 生姜 玉葱 グ リンピース しめじ ねぎ	592	20.1
27	水	○	魚の照り焼きバーガー グリーンアスパラのクリームスープ	モウカサメ 鶏肉 えび 牛 乳 クリーム チーズ	マーガリンパン 砂糖 でん ぷん じゃがいも 小麦粉 油 バター	人参 アスパラガス キャベツ 生姜 セロリー 玉葱 マッ シュルーム	597	28.0
28	木	○	大豆入りカレーピラフ コーン卵スープ 清見オレンジ	大豆 ベーコン 鶏肉 たま ご 牛乳	米 麦 でんぷん 油 パター	人参 ピーマン 小松菜 玉葱 マッシュルーム グリンピー ス コーンクリーム 清見オレ ンジ	589	19.7
29	金	○	ごはん わかめの佃煮 ぎせい豆腐 グリーンアスパラのサラダ 大根のみそ汁	豆腐 たまご みそ 牛乳 わ かめ しらす干し ひじき	米 砂糖 じゃがいも 油 ゴマ	人参 みつば アスパラガス ごぼう 干し椎茸 きくらげ キャベツ ホールコーン 大 根 ねぎ	605	22.3

食材料購入等の都合で献立を変更する場合があります。