



# 5月のこんだて

平成28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 になる	緑の食品 体の調子をととのえ病気に かかりにくくする	エネルギー Kcal	たん白質 g
2	月	○	★八十八夜献立★ ふきとたけのこのおすし 麩のすまし汁 抹茶豆乳プリン	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
6	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 パイン缶 黄桃缶	601	21.9
9	月	○	ハムチーズサンド 麦入りミネストローネ ファイバーサラダ	ハム チーズ ベーコン 鶏 肉 いんげんまめ 牛乳 ひ じき	丸パン 砂糖 じゃがいも 砂 糖 麦 油 ごま油	人参 トマト缶 パセリ にんに く セロリー 玉葱 切干しだ いこん きゅうり	598	27.0
10	火	○	キムチチャーハン わかめサラダ ニラたまスープ	豚肉 なたとたまご 牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 じゃがいも でん ぷん 油 ゴマ ごま油	人参 たら ねぎ キムチ もや し きゅうり	586	21.0
11	水	○	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
12	木	○	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 こんにゃく 油	人参 グリンピース 生姜 か ぶ きゅうり 梅干し 大根 ね ぎ	641	30.6
13	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
16	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 にゃく 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
17	火	○	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 もみ菜 に んにく 生姜 玉葱 マッシュ ルーム もやし	596	24.4
18	水	○	麦ごはん かつおでんぷ ん 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 ゴマ 油	人参 みつば 生姜 玉葱 グ リンピース しめじ ねぎ	592	20.1
19	木	○	チリドックパン イタリアンスープ ジュシーフルーツ	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 シーフルーツ	599	26.8
20	金	○	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 バ ター	人参 パセリ 小松菜 キャベ ツ 玉葱 ホールコーン	640	24.4
23	月	○	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	26.3
24	火	○	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 バター	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
25	水	○	ごはん いかの松笠焼き もやしのごまサラダ 生揚げの味噌汁	いか 生揚げ みそ 牛乳	米 砂糖 でんぷん じゃがい も 油 ゴマ	人参 生姜 もやし きゅうり 大根 ねぎ	588	27.3
26	木	○	ごはん 豆腐とえびのケチャップ煮 野菜のピリ辛オイスターソースがけ	鶏肉 みそ 豆腐 えび 牛 乳	米 砂糖 でんぷん 油 ごま 油	人参 小松菜 にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ 玉葱 白 菜 グリンピース もやし しめ じ	623	28.3
27	金	○	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	27.9
31	火	○	ふじご飯 鮭の照り焼き 白菜の浅漬け かきたま汁	黒大豆 鮭 鶏肉 豆腐 た まご 牛乳	米 もち米 砂糖 でんぷん	さやえんどう 人参 ほうれん そう 梅干し 白菜 かぶ 生姜 ねぎ	594	31.0

食材料購入等の都合で献立を変更する場合があります。