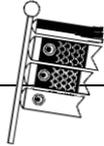
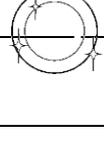




5月 予定献立表

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なほたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質	
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>		
7	火	端午の五日ずし ニギス(小魚)の唐揚げ 鶏ごぼう汁 抹茶豆乳プリン  端午の節句(5/5)	○	牛乳 高野豆腐 油揚げ のり ニギス 鶏肉 厚揚げ アガー	かんぴょう 干しいたけ ぶき たけのこ 枝豆 にんじん ごぼう 大根 ねぎ	米 さとう でんぷん 小麦粉 油 ちくわぶ こんにゃく 豆乳	820 37.2	
8	水	シュガートースト あさりのクラムチャウダー ひよこ豆サラダ	○	牛乳 ベーコン あさり いんげん豆 生クリーム ひよこ豆 調理乳	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり	パン バター マーガリン さとう 油 小麦粉 じゃがいも	826 27	
9	木	チャーハン 春雨あえ チゲスープ	○	牛乳 焼き豚 卵 ハム 豚肉 豆腐 みそ	ねぎ 干しいたけ ピーマン にんじん もやし きゅうり しょうが キャベツ えのきたけ キムチ ニラ	米 大麦 油 春雨 さとう	765 28.3	
10	金	五穀ごはん 海鮮卵焼き こんにゃくあえ さやえんどうのみそ汁	○	牛乳 鶏肉 イカ えび ひじき 卵 厚揚げ みそ	玉ねぎ にんじん きゅうり もやし キャベツ さやえんどう ねぎ	米 大麦 きび あわ たら かきび 油 じゃがいも こんにゃく さとう	790 35.3	
13	月	竹の皮で包んだ中華ちまき (干しいび入り) もやしのナムル 鶏肉とカシューナッツ炒め	○	牛乳 焼き豚 鶏肉 干しいび えび	にんじん たけのこ 干しいたけ もやし 小松菜 きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ ピーマン	もち米 油 ごま でんぷん 小麦粉 じゃがいも カシューナッツ さとう	844 29.6	
14	火	ポークカレー じゃことアスパラガスのサラダ	○	牛乳 豚肉 じゃこ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん セロリ アスパラガス キャベツ きゅうり	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	884 27.1	
15	水	鯉(カツオ)生姜飯 からしあえ さやえんどうの卵とじ汁 キャロットオレンジゼリー	○	牛乳 カツオ 鶏肉 高野豆腐 卵 アガー	しょうが もやし キャベツ にんじん 干しいたけ えのきたけ さやえんどう オレンジ ジュース	米 油 小麦粉 でんぷん 油 さとう	806 36.9	
16	木	ジャージャー麺 わかめスープ オレンジ	○	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 わかめ	もやし きゅうり しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん ねぎ 玉ねぎ にんにく えのきたけ オレンジ	中華麺 油 さとう でんぷん じゃがいも	847 38.6	
17	金	ゆかりごはん 豆腐の肉みそ焼き わかめのあえもの ちくわぶ汁	○	牛乳 豆腐 豚肉 みそ わかめ 鶏肉 厚揚げ	しょうが ねぎ しめじ きゅうり もやし キャベツ にんじん 大根 えのきたけ	米 大麦 ごま 油 さとう じゃがいも ちくわぶ	798 33.8	
20	月	おあげジュシーきつねうどん じゃがまるくん 豚しゃぶサラダ	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ 調理乳	しょうが 玉ねぎ にんじん ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり	うどん さとう 油 じゃがいも ホットケーキミックス	775 30.9	
21	火	五目ごはん ひじき入り和風サラダ 豚汁 びわ	○	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき 大豆 豚肉 厚揚げ みそ	干しいたけ しめじ さやいんげん きゅうり にんじん キャベツ 大根 ねぎ びわ	米 油 こんにゃく さとう じゃがいも	752 31.4	
22	水	フレンチトースト ミネストローネ 豆乳スパサラダ	○	牛乳 生クリーム 卵 豚肉 ベーコン いんげん豆 調理乳	にんにく 玉ねぎ にんじん セロリ キャベツ トマト パセリ 小松菜 コーン	パン さとう バター 油 スパゲッティ 豆乳	752 27.7	
23	木	きびごはん 鮭(サケ)の塩焼き ちくわと野菜のあえもの 肉団子汁	○	牛乳 サケ ちくわ 鶏肉 おから 厚揚げ	キャベツ 小松菜 しめじ ねぎ しょうが 大根 にんじん	米 きび 油 でんぷん	756 40.5	
24	金	チキンライス にんじんチーズオムレツ マカロニスープ	○	牛乳 鶏肉 卵 生クリーム ム チーズ	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん コーン にんにく キャベツ 小松菜	米 油 さとう じゃがいも マカロニ	775 28.4	
25	土	体育祭！晴れますように！						
28	火	じゃこ菜飯 ちくわの一本揚げ 野菜のみそあえ けんちん汁  全学年残食調査	○	牛乳 じゃこ ちくわ 青のり みそ 厚揚げ	キャベツ きゅうり にんじん もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 小麦粉 でんぷん 油 さとう こんにゃく じゃがいも	779 27.4	
29	水	チーズホットドッグ 野菜スープ ビーンズサラダ	○	牛乳 ウィンナー チーズ 豚肉 ベーコン いんげん豆 えんどう豆	にんにく トマト マッシュルーム ピーマン セロリ 玉ねぎ にんじん 大根 パセリ きゅうり コーン 黄ピーマン	パン 油 じゃがいも さとう	892 33.5	
30	木	麦ごはん 肉豆腐 もやしのごまあえ	○	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ ねぎ もやし きゅうり しょうが	米 大麦 さとう ごま油	758 32.1	
31	金	シーフードココナッツカレー カリカリワントンサラダ	○	牛乳 鶏肉 ヨーグルト えび イカ 生クリーム	セロリ にんにく しょうが 玉ねぎ トマト ココナッツミルク 赤ピーマン キャベツ もやし きゅうり	米 油 小麦粉 さとう じゃがいも ワンタン皮	803 27.1	

・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

今月の平均	801kcal 31.8g	学校給食摂取基準(12~14歳)	830kcal 27~42g
-------	---------------	------------------	----------------