



2013年  
5  
月  
の  
献  
立



日	曜	牛乳	献立	主にからだの組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギーKcal	たんぱく質g
				魚・肉・卵・豆製品	乳類・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂		
2	木	○	中華ちまき くだもの ワンタンスープ 味付うずらの卵	豚肉 うずらの卵	牛乳	人参 にはら	しいたけ たけのこ 生姜 にんにく ねぎ 白菜 もやし くだもの	もち米 ワンタンの皮	油	848 32.3	
7	火	○	フィッシュサンド 卵スープ アーモンドサラダ	ホキ 卵	牛乳	人参 パセリ 小松菜	キャベツ しいたけ コーン 白菜 きゅうり 玉ねぎ	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋 ぐず粉 でん粉	油 アーモンド	828 37.8	
8	水	○	炒り豆腐丼 ごま酢あえ 麩とほうれん草のすまし汁	豚肉 鶏肉 卵 豆腐 ちくわ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	しいたけ たけのこ ねぎ もやし し グリンピース きゅうり	米 麦 砂糖 麩	油 ごま	886 36.8	
9	木	○	きびごはん 新じゃがいものそぼろ煮 ししゃものみりん焼き からしあえ	豚肉	牛乳 ししゃも	人参 小松菜 さやえんどう	生姜 玉ねぎ キャベツ もやし	米 きび 砂糖 じゃが芋 でん粉	油	855 34.8	
10	金	○	豆入りキーマカレー くだもの キャベツとジャガイモのスープ	豚肉 いんげん豆 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ 干ぶどう マッシュルームキャベツ 果物	米 麦 小麦粉 じゃがいも	油 バター	926 30.7	
13	月	○	親子丼 わかめスープ トマト	鶏肉 かまぼこ 卵 豆腐	牛乳 わかめ	人参 トマト	生姜 たけのこ 玉ねぎ グリンピース ねぎ	米 麦 砂糖	油	765 32.7	
14	火	○	アーモンドトースト いんげん豆のシチュー 果物	鶏肉 いんげん豆	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 パセリ	にんにく セロリー 玉ねぎ 果物	パン 砂糖 小麦粉 じゃが芋	油 マーガリン アーモンド バター	922 32.0	
15	水	○	ちりめんごはん 木の実あえ 若竹汁 魚フライおろしソース添え	ホキ 卵 豆腐	牛乳 わかめ しらす干	人参 ほうれん草	大根 もやし 白菜 たけのこ ねぎ	米 麦 小麦粉 砂糖	油 ごま アーモンド	758 31.9	
16	木	○	麦ごはん 果物 麻婆豆腐 やさいのナムル	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	人参 にはら ほうれん草	にんにく 生姜 たけのこ しいたけ 玉ねぎ ねぎ もやし 白菜 果物	米 麦 砂糖 でん粉	油	832 33.3	
17	金	○	パエリア ミネストローネスープ 抹茶ミルクゼリー	鶏肉 いか えび 小豆 ベーコン いんげん豆	牛乳	人参 トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム セロリー	米 麦 じゃが芋 砂糖	油 バター	866 34.8	
21	火	○	中華丼 フルーツゼリー	豚肉 かまぼこ うずらの卵 えび	牛乳	人参 ピーマン	にんにく たけのこ 玉ねぎ白菜 みかん パイン	米 麦 ぐず粉 でん粉 砂糖	油	848 36.5	
22	水	○	山菜おこわ トマト わかさぎのたつた揚 かぶのみそ汁	鶏肉 みそ 油揚	牛乳 わかさぎ	人参 トマト かぶの葉	たけのこ わらび ぜんまい えのきたけ グリンピース 生姜 かぶ ねぎ	米 もち米 じゃが芋 砂糖 でん粉	油	777 27.1	
23	木	○	きな粉トースト フレンチサラダ くだもの カレーポークビーンズ	きなこ 豚肉 いんげん豆	牛乳 生クリーム	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり 果物	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 バター マーガリン	879 27.6	
24	金	○	ひじきごはん きゅうりの即席漬 きのこ入り卵焼 チンゲン菜ときこのスープ	鶏肉 油揚 豚肉 卵 豆腐	牛乳 ひじき	人参 青梗菜	玉ねぎ しいたけ きゅうり えのきたけ 生姜	米 麦 砂糖 春雨 でん粉	油	849 37.9	
27	月	○	コーンピラフ ゴマポテト 小松菜スープ ピーマンの肉づめ	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 チーズ	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ コーンマッシュルーム グリンピース しいたけ もやし	米 麦 パン粉 砂糖 小麦粉 じゃが芋	油 バター ごま	840 30.2	
28	火	○	山吹ごはん じゃがいもとわかめのみそ汁 鮭の焼きづけ ごまあえ	鮭 みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	グリンピース 生姜 もやし 玉ねぎ	米 あわ 砂糖 じゃが芋	油 ごま	763 34.3	
29	水	○	チャンポン麺 杏仁豆腐	豚肉 いか たこ なると かまぼこ うずらの卵	牛乳	人参	生姜 しいたけ キャベツ もやし 玉ねぎ きくらげ パイン 黄桃 みかん たけのこ	中華めん ぐず粉 でん粉 砂糖	油	918 41.7	
30	木	○	ごまごはん キャベツのおかかあえ 魚のあずま煮 具だくさんみそ汁	かじきまぐろ みそ かつお節 油揚	牛乳	人参	キャベツ もやし 大根 ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま	870 33.9	
31	金	○	アスパラドリア ビーンズスープ くだもの	鶏肉 大豆	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 パセリ アスパラガス	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 果物	米 麦 小麦粉 パン粉 マカロニ	油 バター	919 32.0	

※ 食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

※ 5月15日(水)が今年度初回の給食費(学納金)の引き落とし日です。通帳をお確かめの上、入金を済ましておいて下さい。

