2014年 5月の献立

日	曜	牛乳	献立	主に体の組織を作る 魚・肉・卵・豆製品	乳類・小魚・海藻	主に体の調子を整える 緑黄色野菜	その他の野菜・果物	主にエネルギーになる 穀類・芋・砂糖	油脂	エネルギーkcal たんぱく質g
2	金	○	中華ちまき　煮豆 ワンタンスープ　果物	豚肉　うずら豆	牛乳	人参 にら	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　砂糖 ワンタンの皮	油	874 30.2
7	水	○	炒り豆腐丼 キャベツの甘酢づけ　トマト	豚肉　鶏肉 豆腐	牛乳	人参 トマト	しいたけ　たけのこ　ねぎ　もやし グリンピース　キャベツ	米　麦　砂糖 でん粉	油	836 35.7
8	木	○	パエリア　抹茶ミルクゼリー ミネストローネスープ	鶏肉　いか　ベーコン いんげん豆　小豆 えび	牛乳	人参　抹茶　パセリ トマト　ピーマン	にんにく　玉ねぎ　セロリー マッシュルーム　グリンピース	米　麦　砂糖 じゃが芋	油 バター	866 34.8
9	金	○	麦ごはん　じゃがいものそぼろ煮 いかのみそ焼き　磯香あえ	いか　みそ　豚肉	牛乳 のり	人参 ほうれん草	生姜　玉ねぎ グリンピース　もやし	米　麦　じゃが芋 砂糖　でん粉	油	809 35.5
12	月	○	チキンライス　キャベツとコーンのスープ ツナのチーズローフ　果物	鶏肉　ツナ　卵	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ　マッシュルーム　ねぎ コーン　グリンピース　キャベツ くだもの	米　麦　パン粉	油 バター	868 40.5
13	火	○	ごまと青大豆のごはん　ごま酢あえ ししゃもの変わり揚げ　かぶのみそ汁	青大豆　卵　ちくわ みそ　油揚	牛乳　のり ししゃも	人参 かぶの葉	きゅうり　かぶ　ねぎ もやし	米　もち米　砂糖 小麦粉　じゃが芋	油　ごま	795 29.1
14	水	○	マーボー丼　フルーツポンチ 野菜のナムル	豚肉　みそ 豆腐	牛乳	人参　にら 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　パイン みかん　黄桃	米　砂糖 でん粉	油	899 33.7
15	木	○	フィッシュサンド　アーモンドサラダ コーンポテトスープ	ホキ　卵 ベーコン	牛乳	人参　小松菜 ほうれん草	キャベツ　コーン　白菜 きゅうり　玉ねぎ　もやし	パン　小麦粉　じゃが芋 パン粉　砂糖　くず粉 でん粉	油 アーモンド	878 39.1
16	金	○	カレー南蛮 甘夏ケーキ　中華あえ　トマト	豚肉　かまぼこ 卵	牛乳 生クリーム	人参　トマト ほうれん草	にんにく　生姜　玉ねぎ　夏みかん ねぎ　レモン　干しぶどう　大根 きゅうり　もやし	うどん　でん粉 小麦粉　砂糖	油　ごま バター	776 27.6
19	月	○	ひじきごはん　即席漬 コーンいり玉子焼　すまし汁	鶏肉　油揚　豚肉 卵　豆腐	牛乳　ひじき わかめ	人参 パセリ	しいたけ　玉ねぎ　コーン　ねぎ きゅうり　キャベツ　えのき	米　麦　砂糖	油	881 39.4
20	火	○	きびごはん　木の実あえ まさご揚げ　豆腐ときのこのスープ	豆腐　たら　えび とびうお　卵　鶏肉	牛乳	人参　青梗菜 ほうれん草	生姜　ごぼう　たまねぎ もやし　白菜　しいたけ	米　きび　砂糖 でん粉	油 アーモンド	766 35.6
21	水	○	胚芽ごはん　ふりかけ　おひたし 魚のみそマヨネーズ焼き　みそ汁	かつお節　鮭 みそ	牛乳　わかめ しらす干	人参 ほうれん草	玉ねぎ　えのき　白菜 もやし	米　じゃがいも	油　ごま マヨネーズ	755 37.7
22	木	○	五目あんかけやきそば　杏仁豆腐	豚肉　いか　えび うずらの卵	牛乳	人参 ピーマン	にんにく　たけのこ　しいたけ　白菜 玉ねぎ　もやし　パイン　黄桃 みかん	中華めん　砂糖 でん粉	油	849 32.3
23	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　くだもの	米　麦　小麦粉 パン粉　マカロニ	油 バター	919 32.0
26	月	○	胚芽ごはん　おかかあえ 魚のおろしソース　具だくさんみそ汁	ホキ　卵　豚肉　みそ かつお節　豆腐	牛乳	人参	大根　キャベツ　もやし 生姜　ごぼう　白菜　ねぎ	米　小麦粉 砂糖　じゃが芋	油	798 32.8
27	火	○	豆入りキーマカレー　くだもの キャベツとじゃがいものスープ	鶏肉　いんげん豆	牛乳	人参　トマト ピーマン	にんにく　生姜　玉ねぎ　キャベツ マッシュルーム　干しぶどう　くだもの	米　麦　小麦粉 じゃが芋	油 バター	926 30.7
28	水	○	昆布ごはん　ふとほうれん草のすまし汁 わかさぎのたつたあげ　ごまあえ	鶏肉　油揚	牛乳　昆布 わかさぎ わかめ	人参　小松菜 ほうれん草	ごぼう　生姜　もやし　ねぎ	米　もち米　麩 砂糖　でん粉	油　ごま	766 28.0
29	木	○	アーモンドトースト 大豆シチュー　フレンチサラダ	ベーコン　鶏肉 大豆	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 白菜　キャベツ　きゅうり	パン　砂糖 じゃがいも　小麦粉	油　マーガリン アーモンド バター	915 31.1
30	金	○	コーンピラフ　ごまポテト ピーマンの肉づめ　小松菜スープ	鶏肉　豚肉 豆腐	牛乳 チーズ	人参　小松菜 ピーマン	玉ねぎ　グリンピース　コーン マッシュルーム　しいたけ　ねぎ	米　麦　パン粉　砂糖 小麦粉　じゃが芋	油　ごま バター	840 30.2

※食材料等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(木)が今年度初回の給食費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ください。