



5月予定献立表



ひ ち ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	I 祉 キ ー	た ん ぱ く し つ	し つ	え ん ぶ ん
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
6 (木)	○	ジャージャー 麺	ぎゅうにゅう / 大豆 みそ 豚肉	人参 生姜 だけのこ にんにく 長葱 干し椎茸	中華麺 でん粉 きび砂糖 こま油 サラダ油	648	28.2	21.8	2.47
		豆腐の四川スープ	豆腐	チンゲン菜 人参 だけのこ 長葱 きくらげ	でん粉 こま油				
		マラーカオ (たまご使用)	卵 牛乳	レーズン	蒸しパンミックス 三温糖 サラダ油				
		小魚	煮干し						
7 (金)	○	肉豆腐丼	ぎゅうにゅう / 豆腐 みそ 豚肉	さやいんげん 人参 玉葱 干し椎茸	米 麦 でん粉 こんにやく きび砂糖 サラダ油	598	22.2	15.4	2.13
		なすのみそ汁	油揚げ みそ わかめ	玉葱 なす 長葱	じゃが芋				
		フルーツみつ豆	えんどう豆 寒天缶	みかん缶 バイン缶 黄桃缶 りんご缶	きび砂糖				
10 (月)	○	ご飯	ぎゅうにゅう /		米 麦	604	26.6	19.2	2.18
		鯛のさんしょう焼き	鯛						
		切干大根の旨煮	油揚げ 鶏肉	さやいんげん 人参 切干し大根 干し椎茸	きび砂糖 サラダ油				
		玉ねぎのみそ汁	みそ わかめ	小松菜 キャベツ 玉葱	じゃが芋				
11 (火)	○	メキシカンピラフ	ぎゅうにゅう / 鶏肉	人参 トマトピューレ グリンピース 玉葱 コーン缶 マッシュルーム	米 麦 バター	612	23.5	15.2	2.70
		マカロニサラダ		キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶	マカロニ サラダ油				
		ポトフ	豚肉	かぶ(葉) 人参 かぶ セロリー 玉葱	じゃが芋 サラダ油				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
12 (水)	○	ピースご飯	ぎゅうにゅう /	グリンピース	米 もち米 麦	618	25.0	17.1	2.46
		鯉と根菜の旨煮	大豆 鯉	さやいんげん 人参 ごぼう 生姜 にんにく れんこん	米粉 小麦粉 じゃが芋 でん粉 きび砂糖 こま 大豆油 サラダ油				
		すまし汁 (うずら卵入り)	豆腐 わかめ うずら卵	大根 長葱 えのき茸					
		りんご		りんご					
13 (木)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう /		コッペパン	659	27.9	25.1	3.18
		ポテトグラタン	豆乳 鶏肉 牛乳 チーズ	人参 グリンピース 玉葱 マッシュルーム	小麦粉 パン粉 じゃが芋 バター サラダ油				
		ひじきと青大豆のサラダ	青大豆 ひじき	キャベツ きゅうり 玉葱	きび砂糖 こま油 サラダ油				
		かぶとベーコンのスープ	ベーコン	かぶ(葉) 人参 かぶ 玉葱	サラダ油				
		ココア豆	大豆		砂糖				
14 (金)	○	青菜ご飯	ぎゅうにゅう /	菜めしの素	米 麦	621	22.7	19.9	2.84
		ししゃもの南蛮漬	ししゃも	人参 玉葱 長葱	でん粉 砂糖 大豆油				
		春雨サラダ		人参 きゅうり もやし	春雨 きび砂糖 こま こま油 サラダ油				
		卵スープ	わかめ 卵	チンゲン菜 だけのこ 長葱 もやし 干し椎茸	でん粉 こま油				
		冷凍みかん	冷凍みかん						
17 (月)	○	ご飯	ぎゅうにゅう /		米 麦	623	23.6	20.9	2.27
		秋刀魚の甘醬煮	秋刀魚	生姜 長葱 オレンジピューレ	砂糖				
		辛子和え		人参 キャベツ もやし	きび砂糖				
		ごま仕立てのみそ汁	みそ	チンゲン菜 人参 ごぼう 大根 いしなしめじ	じゃが芋 こんにやく こま				
		きな粉豆	大豆 きな粉		砂糖				
18 (火)	○	スパゲティナポリタン	ぎゅうにゅう / 豚肉	人参 ビーマン トマトピューレ トマトペースト 玉葱 にんにく マッシュルーム	スパゲティ サラダ油	654	25.4	19.5	2.41
		ひよこ豆サラダ (アーモンド入り)	ひよこ豆	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶	アーモンド サラダ油				
		キャロットマフィン	豆乳	人参 みかんジュース	ミックス粉 はちみつ きび砂糖 バター サラダ油				
		大豆小魚	大豆 煮干し						
19 (水)	○	梅ご飯	ぎゅうにゅう /	梅干し	米 麦 こま	605	26.5	14.6	2.29
		いかのみそ焼き	みそ いか	生姜	砂糖 こま油				
		炒りどり	鶏肉	さやいんげん 人参 ごぼう だけのこ れんこん	里芋 こんにやく きび砂糖 サラダ油				
		かきたま汁	豆腐 卵	小松菜 人参 長葱 もやし えのき茸	でん粉				
		アセロラゼリー			アセロラゼリー				
20 (木)	○	五目炒飯	ぎゅうにゅう / 大豆 豚肉	人参 ビーマン コーン缶 長葱	米 麦 こま油 サラダ油	627	20.7	17.5	2.02
		みそワンタン	みそ 鶏肉	チンゲン菜 人参 生姜 にんにく 長葱 もやし	ワンタンの皮				
		大学芋			さつま芋 砂糖 水あめ こま 大豆油				
		アーモンド小魚	煮干し		アーモンド				



5月予定献立表



ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	I レ キ ー	たん ぱ く し つ	し つ	え ん ぶ ん	
			おもに体をつくるもとになる			おもに体の調子を整えるもとになる			Kcal	g
21 (金)	○	セサミトースト	ぎゅうにゅう/ 鶏肉と大豆のトマト煮 (うずら卵入り)	大豆 鶏肉 うずら卵	トマト缶 人参 グリンピース 玉葱 にんにく マッシュルーム	食パン きび砂糖 ごま パ ター	652	25.4	27.8	2.62
		わかめとコーンのサラダ	わかめ	人参 キャベツ 玉葱 コーン缶	じゃが芋 きび砂糖 サラダ 油					
		小魚	煮干し		きび砂糖 サラダ油					
24 (月)	○	ご飯	ぎゅうにゅう/ 鮭の照り焼き	鮭		米 麦	626	31.9	16.4	1.99
		肉じゃが	青大豆 豚肉	人参 だけのご 玉葱 干し椎茸	じゃが芋 こんにゃく きび 砂糖 サラダ油					
		豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ わか め	小松菜 人参 大根 長葱						
		メロン		メロン						
25 (火)	○	カツカレーライス	ぎゅうにゅう/ いんげん 豆 豆乳 豚肉	人参 グリンピース 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 パン粉 じゃ が芋 大豆油 パター サラダ 油	696	24.6	21.1	2.18	
		アスパラサラダ		アスパラガス キャベツ コーン缶						
		冷凍りんご		冷凍りんご						
26 (水)	○	ご飯	ぎゅうにゅう/ 鯖の味噌煮	みそ 鯖	生姜 長葱	米 麦	603	28.1	18.0	2.52
		磯香和え	のり	小松菜 人参 キャベツ もやし	きび砂糖					
		豚汁	豆腐 みそ 豚肉	人参 ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく サラ ダ油					
27 (木)	○	回鍋肉丼 (うずら卵入り)	ぎゅうにゅう/ みそ 豚肉 うずら卵	人参 ビーマン キャベツ 生姜 だけのご 玉葱	米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油	603	22.1	17.3	2.32	
		わかめスープ	わかめ 鶏肉	人参 長葱 もやし	ごま油					
		フルーツ和え		みかん缶 バイン缶 黄桃缶	砂糖					
		カシューナッツ小魚	煮干し		カシューナッツ					
28 (金)	○	ミートサンド	ぎゅうにゅう/ レンズ 豆 豆乳 豚肉 鶏肉	人参 ビーマン 玉葱 にんにく レーズン マッシュルーム	コッペパン パター	661	28.2	23.8	2.69	
		ハニーマスタードサラダ		人参 キャベツ きゅうり レモン果汁	はちみつ サラダ油					
		チキンヌードルスープ	ひよこ豆 豆乳 鶏肉 牛 乳	チンゲン菜 人参 玉葱	スパゲティ 小麦粉 パター サラダ油					
		大豆小魚	大豆 煮干し							
31 (月)	○	から かうどん	ぎゅうにゅう/ 豚肉	小松菜 人参 大根 長葱 白菜 干し椎茸	うどん きび砂糖 きつね餅	618	22.0	16.1	2.27	
		野菜のごま煮	鶏肉	ざやいんげん 人参 ごぼう だけのご	じゃが芋 こんにゃく きび 砂糖 ごま サラダ油					
		小倉抹茶蒸しパン	豆乳		蒸しパンミックス 砂糖 パ ター 甘納豆					
		大豆小魚	大豆 煮干し							

平均栄養量 629 25.2 19.3 2.42

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2g未満です。

ご確認をお願いします

- 6日(木) マーラーカオ → 蒸しパンミックスには小麦粉が使われています。
蒸しパンミックスは、同じ工場で卵・乳を含む製品を製造しています。
- 13日(木) コッペパン → コッペパンには小麦・乳が使われています。
- 18日(火) キャロットマフィン → ミックス粉には小麦粉・大豆・乳が使われています。
ミックス粉は、同じ工場で卵・鶏肉・豚肉・鯖・山芋・ゼラチンを含む製品を製造しています。
- 19日(水) アセロラゼリー → アセロラゼリーにはりんごが使われています。
- 21日(金) セサミトースト → 食パンには小麦・乳が使われています。
- 28日(金) ミートサンド → コッペパンには小麦粉・乳が使われています。
ハニーマスタードサラダ → マスタードにはりんごが使われています。
- 31日(金) 小倉抹茶蒸しパン → 蒸しパンミックスには小麦粉が使われています。
蒸しパンミックスは、同じ工場で卵・乳を含む製品を製造しています。

*ベーコンは、卵製品不使用のものを使用しています。

*パンは、同じ工場で乳・卵・小麦・エビ・カニ・そば・落花生・大豆・ごま・りんご・豚肉・牛肉・鶏肉・オレンジ・くるみを含む製品を製造しています。

*うどん・中華麺は、同じ工場でそば・卵・乳を含む製品を製造しています。

ホームページで給食を紹介しています！

献立表や一週間の給食の写真、
一口メモを紹介しています。

増尾西小学校ホームページから
「給食室」に
アクセスをお願いします。