



5月の予定献立表



| ひ に ち | 牛 乳 | こんだてめい | あか | みどり | きいろ | Ical | たんぱく しつ g | しじつ g | しょくえん そつとう りょう g |
|-------------|--------|---------------|------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|------|-----------------|----------|---------------------------|
| | | | 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 | おもにエネルギーのもとになる | | | | |
| 1 (月) | ○ | チキンピラフ | ぎゅうにゅう／ ゆでだいず とり肉 | にんじん ごぼう たまねぎ マッシュルーム | 米 麦 サラダ油 | 592 | 23.7 | 21.3 | 1.89 |
| | | ポテトのチーズ焼き | チーズ | 乾燥パセリ | じゃがいも 生 | | | | |
| | | キャベツとベーコンのスープ | レンズまめ ベーコン | こまつな にんじん キャベツ たまねぎ 干し椎茸 | | | | | |
| | | 抹茶ミルクゼリー | 豆乳 アガー(海藻) 牛乳 | | さとう 生クリーム | | | | |
| 2 (火) | ○ | みそ煮込みうどん | ぎゅうにゅう／みそ ぶた肉 | こまつな にんじん はくさい 干し椎茸 | 冷凍うどん ごま | 610 | 27.3 | 20.6 | 2.50 |
| | | 大豆ととり肉の甘辛煮 | だいず とり肉 うずら卵水煮 | にんじん 冷凍さやえんどう しょうが | じゃがいも こんにやく さとう サラダ油 | | | | |
| | | 中華ちまき | チャーミー(干しえび) 焼き豚 | たけのこ水煮 ながねぎ 干し椎茸 | もち米 さとう ごま油 | | | | |
| 8 (月) | ○ | ごはん | ぎゅうにゅう／ | | 米 麦 | 563 | 22.8 | 16.9 | 1.97 |
| | | すき焼き風煮 | 冷凍焼き豆腐 ぶた肉 | こまつな にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ | 焼ふ しらたき さとう サラダ油 | | | | |
| | | かぶのみそ汁 | みそ 油揚げ | かぶ ながねぎ | | | | | |
| | | パイン缶 | | パイン缶 | | | | | |
| 9 (火) | ○ | ガーリックライス | ぎゅうにゅう／ | パセリ にんにく | 米 麦 パター | 632 | 24.1 | 22.3 | 1.76 |
| | | ウイナーと豆のトマト煮込み | いんげんまめ だいず レンズまめ ぶた肉 ポークウイナー | トマト缶 にんじん たまねぎ にんにく | 米粉 じゃがいも サラダ油 デミグラスソース | | | | |
| | | みどりの葉っぱのサラダ | | にんじん ほうれんそう キャベツ たまねぎ コーン缶 レモン 果汁 | サラダ油 | | | | |
| | | 炒りカシューナッツ | | | カシューナッツ | | | | |
| 10 (水) | ○ | グリーンピースごはん | ぎゅうにゅう／ | グリーンピース生 | 米 麦 | 583 | 28.7 | 15.6 | 2.53 |
| | | あじのたまねぎソースがけ | あじ | たまねぎ | でん粉 さとう サラダ油 | | | | |
| | | からし和え | | こまつな キャベツ もやし | | | | | |
| | | えのき茸のみそ汁 | みそ 油揚げ 冷凍豆腐 | こまつな にんじん えのきたけ | じゃがいも | | | | |
| | | ヨーグルト | ヨーグルト | | | | | | |
| 11 (木) | ○ | 麻婆豆腐丼 | ぎゅうにゅう／ | | 米 麦 | 654 | 24.5 | 19.7 | 1.87 |
| | | 【ごはん&具】 | ゆでだいず 豆腐 みそ ぶた肉 | にら にんじん しょうが にんにく ながねぎ 干し椎茸 | でん粉 さとう ごま油 サラダ油 | | | | |
| | | 中華サラダ | | こまつな にんじん もやし きくらげ | はるさめ さとう ごま ごま油 サラダ油 | | | | |
| | | フルーツ白玉 | | みかん缶 パイン缶 黄桃缶 | 冷凍白玉もち さとう | | | | |
| 12 (金) | ○ | ブランコッパン | ぎゅうにゅう／ | | ブランコッパン | 609 | 28.2 | 21.5 | 2.98 |
| | | マカロニグラタン | ゆでいんげんまめペースト えび とり肉 牛乳 チーズ | にんじん たまねぎ 冷凍グリーンピース マッシュルーム | 米粉 マカロニ パター サラダ油 | | | | |
| | | コーンサラダ | | にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ コーン缶 | さとう ごま サラダ油 | | | | |
| | | わかめのスープ | 冷凍豆腐 わかめ | にんじん ながねぎ もやし | | | | | |
| 15 (月) | ○ | 揚げ大豆ごはん | ぎゅうにゅう／ ゆでだいず | | 米 麦 でん粉 さとう サラダ油 | 574 | 30.0 | 18.2 | 2.71 |
| | | 鯉の塩こうじ焼き | さけ | | | | | | |
| | | アーモンドあえ | | こまつな にんじん キャベツ もやし | さとう アーモンド | | | | |
| | | 具たくさんみそ汁 | みそ 冷凍豆腐 | こまつな にんじん だいこん たまねぎ | じゃがいも こんにやく | | | | |
| | | カシューナッツ小魚 | かえり煮干し | | カシューナッツ | | | | |
| 16 (火) | ○ | ピザトースト | ぎゅうにゅう／ ベーコン チーズ | ピーマン たまねぎ | 食パン サラダ油 | 575 | 24.7 | 22.6 | 2.53 |
| | | マセドアンサラダ | 青大豆 みそ | にんじん きゅうり たまねぎ コーン缶 | じゃがいも サラダ油 | | | | |
| | | キャベツと卵のスープ | とり肉 鶏卵 | こまつな にんじん キャベツ | でん粉 サラダ油 | | | | |
| | | ひとくちぶどうゼリー | | | ひとくちぶどうゼリー | | | | |
| 17 (水) | ○ | ごはん | ぎゅうにゅう／ | | 米 麦 | 562 | 25.3 | 16.8 | 2.52 |
| | | さばのオレンジ煮 | さば | しょうが ながねぎ オレンジジュース オレンジピューレ | さとう | | | | |
| | | 塩こんぶ和え | 塩昆布 | こまつな にんじん キャベツ だいこん | さとう ごま ごま油 | | | | |
| | | 新玉ねぎのみそ汁 | みそ 油揚げ | たまねぎ えのきたけ | じゃがいも | | | | |
| | | 美生柑(かんきつ類) | | 美生柑(かんきつ類) | | | | | |

※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。

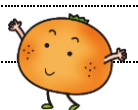
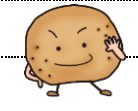


5月の予定献立表



| ひ に ち | 牛 乳 | こんだてめい | あか | みどり | きいろ | Ical | たんぱく しつ g | しじつ g | しょくえん そつとう りょう g |
|-------------|--------|----------------------------|-----------------------------|---|----------------------------|------|-----------------|----------|---------------------------|
| | | | 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 | おもにエネルギーのもとになる | | | | |
| 18 (木) | ○ | シーフードピラフ | ぎゅうにゅう／ ゆでだいず いか えび | パセリ ごぼう たまねぎ マッシュルーム | 米 麦 サラダ油 | 577 | 25.1 | 19.2 | 2.31 |
| | | ドレッシングサラダ | 青大豆 | にんじん キャベツ きゅうり 乾燥パジル | サラダ油 | | | | |
| | | 新じゃがのホワイトスープ | ゆでいんげんまめペースト ベーコン 牛乳 チーズ | にんじん 冷凍ほうれんそう たまねぎ | 米粉 じゃがいも 生クリーム バター サラダ油 | | | | |
| | | ゆでそらまめ | | そらまめ | | | | | |
| 19 (金) | ○ | 大根とツナのスパゲティ 【スパゲティとソース】 | ぎゅうにゅう／ のり ツナ油漬け | だいこん しめじ | スパゲティ サラダ油 さとう サラダ油 | 610 | 23.3 | 23.3 | 2.16 |
| | | 春のスープ | ベーコン | 冷凍なの花 にんじん キャベツ たまねぎ コーン缶 | じゃがいも | | | | |
| | | 手作り紅茶スコーン | 牛乳 | | 小麦粉 さとう バター | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 22 (月) | ○ | 赤飯 | ぎゅうにゅう／ ささげ | | 米 もち米 ごま | 651 | 23.7 | 20.8 | 2.30 |
| | | とりの唐揚げ | とり肉 | しょうが にんにく | でん粉 サラダ油 | | | | |
| | | 切干大根の煮物 | 油揚げ とり肉 | ごまつな にんじん 切干し大根 | さとう サラダ油 | | | | |
| | | かきたま汁 | 冷凍豆腐 わかめ なると 鶏卵 | にんじん ながねぎ 干し椎茸 | でん粉 | | | | |
| | | 手作りアップルゼリー | アガー(海藻) | りんごジュース | さとう | | | | |
| 23 (火) | ○ | キムチチャーハン | ぎゅうにゅう／ ゆでだいず ぶた肉 | にら しょうが にんにく ながねぎ はくさいキムチ | 米 麦 さとう ごま油 サラダ油 | 560 | 21.7 | 22.8 | 2.16 |
| | | アーモンド入り中華サラダ | | にんじん キャベツ きゅうり | しらたき さとう アーモンド ごま油 サラダ油 | | | | |
| | | ワンタンスープ | とり肉 | にんじん ほうれんそう ながねぎ もやし 干し椎茸 | 乾燥ワンタンの皮 ごま油 | | | | |
| | | カリカリ大豆 | ゆでだいず あおのり | | でん粉 サラダ油 | | | | |
| 24 (水) | ○ | ドライカレーライス 【ごはんと具】 | ぎゅうにゅう／ ゆでだいず ぶた肉 | パセリ ピクルス たまねぎ にんにく 干しぶどう | 米 麦 サラダ油 | 589 | 23.5 | 18.7 | 2.06 |
| | | 春野菜サラダ | | グリーンアスパラガス にんじん スナップえんどう キャベツ たまねぎ コーン缶 レモン 果汁 | サラダ油 | | | | |
| | | メロン | | メロン | | | | | |
| 25 (木) | ○ | 菜めし | ぎゅうにゅう／ | 菜めしの素 | 米 麦 ごま | 567 | 20.1 | 17.6 | 2.16 |
| | | 新じゃがいものそぼろ煮 | ぶた肉 | にんじん 冷凍グリーンピース たまねぎ 干し椎茸 | しらたき じゃがいも でん粉 さとう サラダ油 | | | | |
| | | 大根のみそ汁 | 生揚げ(厚揚げ) みそ わかめ | だいこん | さとう アーモンド | | | | |
| | | アーモンドココア | | | | | | | |
| 26 (金) | ○ | 丸パン | ぎゅうにゅう／ | | 丸パン | 663 | 29.0 | 25.1 | 2.94 |
| | | チキンカツ | 豆乳 とり肉 | | 小麦粉 パン粉 サラダ油 | | | | |
| | | マカロニサラダ | | キャベツ きゅうり セロリー たまねぎ コーン缶 | マカロニ サラダ油 | | | | |
| | | キャベツとトマトのスープ | ベーコン | ごまつな トマト にんじん キャベツ セロリー たまねぎ にんにく | さとう サラダ油 | | | | |
| | | 冷凍みかん | | 冷凍みかん | | | | | |
| 30 (火) | ○ | ごはん | ぎゅうにゅう／ | | 米 麦 | 568 | 25.8 | 20.7 | 1.62 |
| | | 春キャベツのホイコーロー | ぶた肉 みそ | にんじん ビーマン キャベツ しょうが たけのこ水煮 にんにく ながねぎ しめじ | さとう ごま油 サラダ油 | | | | |
| | | えびとたまごのスープ | 冷凍豆腐 えび 鶏卵 | ごまつな 干し椎茸 | でん粉 | | | | |
| | | 炒りカシューナッツ | | | カシューナッツ | | | | |
| 31 (水) | ○ | ごはん | ぎゅうにゅう／ | | 米 麦 | 571 | 22.8 | 18.4 | 2.47 |
| | | ししゃもの香味ソース | ししゃも | にんじん ビーマン しょうが たまねぎ にんにく りんご レモン果汁 | 小麦粉 でん粉 さとう サラダ油 | | | | |
| | | カレーきんぴら | さつま揚げ | にんじん ごぼう 冷凍枝豆 | じゃがいも こんにゃく さとう ごま サラダ油 | | | | |
| | | なめこのみそ汁 | 冷凍豆腐 みそ | ごまつな ながねぎ なめこ | | | | | |
| | | もも缶 | | 黄桃缶 | | | | | |

富勢小学校の創立記念日です。お祝いに給食室でお赤飯を炊きます。



※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Icalの20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

| | | | | |
|-------|-----|------|------|------|
| 平均栄養量 | 595 | 24.9 | 20.1 | 2.29 |
|-------|-----|------|------|------|