

# 5月よていこんだてひょう



日	曜日	こんだてめい			おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		しゅしょく	牛乳	おかず	あか	みどり	きいろ			
					ち・にく・ほね になるもの	からだのちょうし をととのえるもの	ねつ・ちから になるもの			
1	月	麦ごはん		揚げ出し豆腐の薬味ソースかけ 若竹煮	ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ	にんにく しょうが なかねぎ にんじん たけのこ ぶき さやえんどう	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう こんにゃく	602	21.9	
2	火	中華おこわ		さわらの辛味焼き 小松菜のツナ和え かしわもち	ぎゅうにゅう ぶたにく さわらからみづけ まぐるみずに	にんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん こまつな キャベツ ホールコーン	こめ もちこめ さとう あぶら かしわもち	617	25.9	
8	月	麦ごはん		鶏肉とカシューナッツの炒め物 わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	しょうが ビーマン にんじん ながねぎ たまねぎ こまつな	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう カシューナッツ でんぷん こま	631	21.4	
9	火	親子丼 (麦ごはん)		昆布豆 即席漬け	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいす こんぶ	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう でんぷん	615	27.4	
10	水	まっ茶 揚げパン		ワンタンスープ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	まっちゃ にんじん たまねぎ もやし ながねぎ こまつな しょうが キャベツ きゅうり だいこん	パン あぶら さとう ワンタン こんにゃく	584	20.8	
11	木	ピース ごはん		さばの照り焼き 野菜のうま煮	ぎゅうにゅう さばてりやきつけ とりにく なまあげ	グリーンピース しょうが ごぼう にんじん たけのこ	こめ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう	642	27.9	
12	金	麦ごはん		じゃがいものそぼろ煮 土佐酢和え	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし	たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース キャベツ もやし こまつな	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう でんぷん	593	20.2	
15	月	こどもパン		あさりのチャウダー ひじきのマリネ 果物 (河内晩柑)	ぎゅうにゅう あさり ベーコン とりにく しほはなまめペースト ひじき	にんじん たまねぎ しめじ きゅうり だいこん かわちばんかん	パン マカロニ あぶら こめこ さとう	621	23.8	
16	火	卵とじうどん (地粉うどん)		いもけんぴ からし和え	ぎゅうにゅう たまご とりにく わかめ	にんじん ながねぎ しめじ こまつな キャベツ もやし	じごなうどん さとう でんぷん さつまいも あぶら はちみつ こま	582	21.7	
17	水	ポーク カレーライス (麦ごはん)		グリーンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく しほはなまめペースト ヨーグルト	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマトかんづめ キャベツ きゅうり アスパラガス	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ さとう	684	22.7	
18	木	麦ごはん		ホキの新たなまねぎソースかけ 豚汁	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とうふ みそ	にんにく たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	634	25.7	
19	金	チャーハン		ししゃもフライ タイピーエン	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃもフライ かまぼこ とりにく いか	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ もやし ながねぎ しめじ	こめ あぶら はるさめ	585	25.3	
22	月	はちみつ パン		大豆のインド風煮込み アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん しょうが パセリ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも あぶら さとう アーモンド	622	27.4	
23	火	麦ごはん		生揚げと豚肉のみそ煮 おひたし	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	にんじん たけのこ たまねぎ しょうが ながねぎ ビーマン こまつな もやし	こめ むぎ さとう あぶら	618	25.7	
24	水	タンメン (中華めん)		きびなごいそペフライ 中華サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご きびなごいそペフライ	しょうが にんじん キャベツ ほししいたけ ながねぎ チンゲンサイ こまつな きゅうり もやし	ホットちゅうかめん あぶら でんぷん さとう	603	26.9	
25	木	鶏ごぼう ごはん		かつおのごま風味揚げ すまし汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおごまふうみあげ わかめ あさり なると	にんじん ごぼう しめじ だいこん こまつな	こめ さとう あぶら じゃがいも	595	28.0	
26	金	麦ごはん		四川豆腐 ナムル 果物 (冷凍みかん)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ながねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり もやし みかん	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん こま	621	26.2	
29	月	振替休業日								
30	火	弁当持参								
31	水	麦ごはん		いわしのかば焼き みそ汁 ゆかり和え	ぎゅうにゅう いわし わかめ みそ	たまねぎ にんじん しめじ こまつな ながねぎ キャベツ きゅうり ゆかり	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	625	22.2	
*材料等の都合により、献立の一部を変更する場合がありますので、ご了承ください。							基準摂取栄養量 I 補給 - : 640kcal たんぱく質 : 18.0~32.0g 今月の平均摂取栄養量は右記のとおりです。	615	24.6	

5月の給食目標	<b>正しい食べ方を身につけよう</b>	今月の地産物：こまつな ・5月11日(木) ピースごはんには使うグリーンピースは、2年生がさやむきをしてくれます。 ・5月19日(金) タイピーエンは、熊本県の料理で、はるさめを使ったスープです。
---------	----------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------