



# 5月よていこんだてひょう

日	曜日	こんだて		おもなざいりょう			栄養価		
		しゅしよく	牛乳	おかず	あか ち・たご・ほね になるもの	きいろ エネルギーこ なるもの	みどり からだのちようしをととのえるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
8	月	黒パン		豆とウインナーのトマト煮 コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー だいず チーズ	パン ジャがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト キャベツ コーン きゅうり	678	23.3
9	火	麦ごはん		干草焼き 磯香和え 沢煮椀	ぎゅうにゅう たまご とりにく のり ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく でんぷん	ほうれんそう たまねぎ にんじん こまつな もやし キャベツ ごぼう だいこん ながねぎ ほししいたけ	594	24.8
10	水	麦ごはん		<b>きせつのだべもの「カラマンダリン」</b> ジャージャン豆腐 もやしのナムル カラマンダリン	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	ほししいたけ にんじん ながねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく もやし きゅうり カラマンダリン	631	25.8
11	木	白いんげん豆の ピラフ		<b>きせつのだべもの「アスパラガス」</b> チキンのフレーク焼き グリーンサラダ	ぎゅうにゅう しらいんげんまめ ハム とりにく チーズ	こめ あぶら バター パンこ コーンフレーク さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり アスパラガス	633	28.9
12	金	山菜うどん (地粉うどん)		<b>きせつのだべもの「山菜」</b> きびなごカリカリフライ 即席漬け	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ きびなご	じこなうどん あぶら じゃがいも でんぷん	さんさい にんじん ながねぎ しめじ キャベツ きゅうり	580	25.5
15	月	麦ごはん のりの佃煮		<b>きせつのだべもの「新じゃがいも」</b> 新じゃがいものそぼろ煮 ごま酢和え	ぎゅうにゅう のり とりにく	こめ むぎ さとう ジャがいも あぶら でんぷん ごま	にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが こまつな キャベツ もやし	589	21.0
16	火	麦ごはん		<b>きせつのだべもの「かつお」「たけのこ」「ふき」</b> かつおの漁師揚げ 若竹煮 辛子和え	ぎゅうにゅう かつお とりにく わかめ	こめ むぎ あぶら こんにやく さとう パンこ	にんじん たけのこ ふき さやえんどう キャベツ もやし こまつな	574	26.9
17	水	麦ごはん		<b>きせつのだべもの「河内晩柑」</b> 豚肉と生揚げの甘酢煮 ピリ辛きゅうり 河内晩柑	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	こめ むぎ さとう こんにやく あぶら でんぷん ごま	たまねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく たけのこ ほししいたけ きゅうり かわちばんかん	626	24.0
18	木	ねじり あげパン		肉団子のスープ ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ひじき	パン あぶら さとう でんぷん はるさめ	たまねぎ しょうが にんじん はくさい ながねぎ こまつな きゅうり だいこん	616	23.9
19	金	もぶりごはん		<b>広島県の郷土料理</b> モーカの立田揚げ 豆腐とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	にんじん ほししいたけ ごぼう さやいんげん ながねぎ こまつな しめじ	603	27.6
22	月	麦ごはん		四川豆腐 茎わかめのナムル 冷凍みかん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく くきわかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま	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 もやし きゅうり えのきたけ みかん	628	24.8
23	火	ピースごはん <small>1年生がさや むきをしてく</small>		<b>きせつのだべもの「グリーンピース」「新玉ねぎ」</b> ホキの新玉ねぎソースかけ 豚汁	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とうふ	こめ むぎ でんぷん さとう こんにやく	グリーンピース にんにく たまねぎ こねぎ だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	601	25.0
24	水	広東めん (ホット中華めん)		揚げぎょうざ 中華和え	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	ちゅうかめん あぶら でんぷん さとう ごま こむぎこ	しょうが キャベツ ながねぎ にんじん きくらげ だいこん きゅうり	617	22.7
25	木	麦ごはん		<b>きせつのだべもの「メロン」</b> じゃがいもの肉みそソース わかめサラダ メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん きゅうり キャベツ コーン メロン	614	21.5
26	金	チキンカレー ライス		ビーンズサラダ 手作りみかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ツナ だいず ひよこめめ	こめ むぎ あぶら ジャがいも こむぎこ パター さとう	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマト きゅうり キャベツ みかん	677	23.3
30	火	フラワー ロール		ポテトのチーズソース和え 小松菜とわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく チーズ わかめ	パン ジャがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん パセリ こまつな きゅうり コーン	630	21.8
31	水	麦ごはん		いかのかりん揚げ 塩昆布和え かきたま汁	ぎゅうにゅう いか わかめ たまご とうふ	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぷん	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな	607	26.1
5月の給食目標		正しい食べ方を身につけよう		基準摂取栄養量 I科片 - : 650kcal たんぱく質 : 21.1~32.5g 今月の平均摂取栄養量は右記のとおりです。			618	24.5	

\*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。