



5月分 給食献立予定表



| 日付 | こんだてめい | 加リ-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) | おもなざいりょう | | | | | |
|--------|---|---|--------------------------------|-------------------------------------|--|-----------------------------|--------------------------|--|
| | | | おもにエネルギーのもと | | おもにからだをつくるもと | | おもにからだのちょうしをととのえるもと | |
| 1 (月) | ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎かつおフライ ソース ◎いそべあえ こんさいのごまじる | 638 24.3 17.1 2.1 | こめ パンこ さとう さといも | サラダあぶら ごま | かつお とうふ みそ | ぎゅうにゅう のり | にんじん ほうれんそう | もやし だいこん ごぼう ねぎ |
| 2 (火) | ◎☆くろコッペパン ☆ぎゅうにゅう こいのぼりがたハンバーグ ポパイサラダ ◎☆マカロニのクリームに こどものひせりー | 703 26.2 22.4 3.2 | パン マカロニ さとう | サラダあぶら ドレッシング シチュールウ | とりにく ぶたにく しろいんげんまめ ベーコン・とうにゅう | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう | たまねぎ とうもろこし グリーンピース りんご |
| 8 (月) | ごはん ◎のりふりかけ ☆ぎゅうにゅう ◎☆ハムカツ ◎ほうれんそうのごまあえ だいこんとあぶらあげのみそしる | 679 23.7 20.7 2.3 | こめ さとう | サラダあぶら ごま | とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう | もやし だいこん ねぎ |
| 9 (火) | ◎☆バターロールパン ☆ぎゅうにゅう ◎スパゲティミートソース ★☆アンサンプルエッグ コーンサラダ | 654 24.2 26.6 2.7 | パン スパゲティ じゃがいも | サラダあぶら ドレッシング | たまご ベーコン ぶたにく とりにく | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん トマト パセリ | たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし |
| 10 (水) | ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎さばのカレーしょうゆやき ★◎ごぼうサラダ さつきじる | 656 24.0 23.6 2.0 | こめ | マヨネーズ ごま | たまご さば やきどうふ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう さやえんどう | ごぼう キャベツ たけのこ |
| 11 (木) | セルフコロッケサンド(◎☆スライス丸パン ◎ぶたにくコロッケ ソース) ☆ぎゅうにゅう ◎ツナサラダ キャベツとウインナーのスープ | 634 21.8 23.9 2.9 | パン・パンこ じゃがいも | サラダあぶら ドレッシング | ぶたにく ウインナー ツナ | ぎゅうにゅう | にんじん | きゅうり たまねぎ とうもろこし きゅうり |
| 12 (金) | ごはん ☆ぎゅうにゅう △◎えびしゅうまい ◎マーボーどうふ ◎もやしのちゅうかあえ | 648 26.3 19.0 2.0 | こめ さとう | サラダあぶら ごまあぶら | ぶたにく みそ とうふ えび・たら | ぎゅうにゅう | にんじん にら こまつな | ねぎ もやし |
| 15 (月) | ごはん ☆ぎゅうにゅう やさしくだんご ◎ひじきとゆばのもの なめこじる | 618 24.3 17.3 2.5 | こめ さとう | サラダあぶら | だいず・ゆば さつまあげ とうふ・みそ とりにく | ぎゅうにゅう ひじき わかめ | にんじん | なめこ ねぎ |
| 16 (火) | ◎☆はちみつパン ☆ぎゅうにゅう ポテトとおこめのささみカツ ◎マカロニサラダ ◎にくだんごスープ | 594 22.9 23.4 2.5 | パン マカロニ はるさめ | サラダあぶら 卵不使用 マヨネーズ | とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | キャベツ きゅうり もやし ねぎ |
| 17 (水) | ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎☆ボークカレー ◎ブロッコリーとじゃこのサラダ ☆けんさんいちごヨーグルト | 680 20.1 18.8 2.1 | こめ じゃがいも | サラダあぶら カレールウ ドレッシング | ぶたにく ちりめんじゃこ ヨーグルト | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ブロッコリー | にんじん トマト ブロッコリー | たまねぎ りんご キャベツ きゅうり・いちご |
| 18 (木) | セルフフィッシュサンド(◎☆スライスまるパン ◎しろみさかなフライ タルタルソース) ☆ぎゅうにゅう ◎グリーンサラダ ☆◎ふわふわスープ | 622 26.1 23.6 3.0 | パン じゃがいも パンこ | サラダあぶら 卵不使用 タルタルソース ドレッシング | ホキ たまご ベーコン | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん ブロッコリー パセリ | キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ |
| 19 (金) | ごはん ☆ぎゅうにゅう セルフピピンバ(◎やきにく ◎やさしいナムル) ◎くわわかめのスープ | 573 22.1 16.4 2.6 | こめ | サラダあぶら ごまあぶら ごま ドレッシング | ぶたにく かまぼこ とうふ | ぎゅうにゅう くわわかめ | にんじん こまつな にら | もやし たまねぎ |
| 22 (月) | ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎ごぼうかきあげてんどん ◎てんどんのたれ キャベツのこんぶあえ とんじる | 669 18.3 19.6 2.9 | こめ じゃがいも | サラダあぶら ごまあぶら ごま | ぶたにく とうふ みそ | ぎゅうにゅう こんぶ | にんじん しゅんぎく | たまねぎ ごぼう キャベツ・きゅうり だいこん・ねぎ |
| 23 (火) | ◎☆ミルクパン ☆ぎゅうにゅう ☆◎とりにくのチーズやき ◎グリーンサラダ ◎ABCスープ | 570 26.8 17.7 2.9 | パン・パンこ じゃがいも マカロニ さとう | ドレッシング | とりにく ベーコン | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん こまつな ブロッコリー | キャベツ きゅうり とうもろこし セロリ・たまねぎ |
| 24 (水) | わかめごはん ☆ぎゅうにゅう ◎にくじゃが ◎あつやきたまご ◎おかかあえ | 621 21.9 12.6 3.3 | こめ じゃがいも さとう | サラダあぶら | ぶたにく たまご かつおぶし | ぎゅうにゅう わかめ | こまつな にんじん | キャベツ たまねぎ えだまめ |
| 25 (木) | ◎☆スライスコッペパン ☆ぎゅうにゅう ◎やきそば きびなごカリカリフライ ★パンキンサラダ | 702 25.4 26.5 2.6 | パン やきそばめん | サラダあぶら マヨネーズ | ぶたにく いか たまご | ぎゅうにゅう きびなご | にんじん かほちゃ | キャベツ もやし きゅうり |
| 26 (金) | ごはん ☆ぎゅうにゅう キャベツメンチカツ ソース ◎くわわかめいりごもくきんびら とうふとわかめのみそしる | 691 24.5 24.3 2.6 | こめ さとう | サラダあぶら | とりにく ぶたにく とうふ・みそ さつまあげ | ぎゅうにゅう くわわかめ わかめ | にんじん | ごぼう ねぎ えのきたけ |
| 29 (月) | ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎ぎょうざロール ◎チンジャオロースー ◎わかめスープ | 603 23.6 14.2 2.9 | こめ さとう こむぎこ | サラダあぶら | ぶたにく とりにく かまぼこ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん ピーマン | たけのこ もやし・ねぎ たまねぎ はくさい |
| 30 (火) | ◎☆しょくパン いちごジャム ☆ぎゅうにゅう ◎コーンコロッケ ◎こんにゃくいりかいそうサラダ ◎☆ブラウンシチュー | 624 20.3 20.6 3.1 | パン じゃがいも さとう | サラダあぶら シチュールウ | ぶたにく | ぎゅうにゅう かいそう | にんじん ブロッコリー | きゅうり・キャベツ とうもろこし たまねぎ・いちご マッシュルーム |
| 31 (水) | ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎いわしのしょうがに ◎はるさめサラダ とうにゅうじたてのやさしいじる | 621 23.4 15.0 2.0 | こめ はるさめ さとう さつまいも | サラダあぶら ごまあぶら | いわし ハム みそ とうにゅう | ぎゅうにゅう | にんじん | もやし・きゅうり しょうが ごぼう・ねぎ はくさい |

※ 材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

5月の平均栄養量 エネルギー 640kcal たんぱく質 23.5g 脂質 20.1g 塩分 2.6g

【アレルギーぶっしつ】

☆・・・ぎゅうにゅう・にゅうせいひん ♣・・・たまご
□・・・ナッツい ◎・・・こむぎ △・・・えび
(このきごうのあるところにふくまれます)

8日と9日は、歯と口の日です。歯と口の健康のために、よくかんで食べることを心がける日です。

