



5月 よていにこんだてひょう



ひ	ようび	こんだてめい 献立名			赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱や力になるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	えいようか 栄養価 エネルギーkcal たんぱく質g
		しゅじゅく 主食	のみ もの	しゅさい 主菜 副菜など				
1	きん	たんごのせつく ごはん	牛乳	さごちのてりやき たけのこのきんぴら たんごのすましじる くだもの(しらぬい)	さごち、とり、く、とうふ、 かまぼこ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、 ごま、ごまあぶら	たけのこ、にんじん、ごぼう、 さやえんどう、だいこん、 えのきたけ、ながねぎ、 こまつな、しらぬい	600kcal 27.4g
7	もく	ビビンバ	牛乳	ポップビーンズ ワンタンスープ	ぶたにく、だいず、 あおのり、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごまあぶら、ごま、 でんぷん、ワンタンのかわ	にんにく、しょうが、 きりぼしだいこん、にんじん、 もやし、こまつな、 ながねぎ、しいたけ	629kcal 23.1g
8	きん	ゆば ごはん	牛乳	さばのごまみそに やさいとあぶらあげのにびたし ゆばのすましじる	さば、みそ、あぶらあげ、 ゆば、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま	しょうが、キャベツ、もやし、 にんじん、ほうれんそう、ねぎ	652kcal 25.1g
11	げつ	しゅん：アスパラガス ミルクパン	牛乳	グリーンアスパラとポテトのグラタン はくさいスープ オレンジポンチ	とり、く、チーズ、 ベーコン、ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、バター	たまねぎ、グリーンアスパラ、 はくさい、にんじん、ホールコーン、 おうとう、はくとう、りんご、みかん、 みかんジュース	646kcal 22.7g
12	か	しゅん：グリーンピース グリーンピース ごはん	牛乳	たこやきふうがんも ごまあえ ごじる	がんもどき、かつおぶし、あおのり、 だいず、ぶたにく、とうふ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、こめつぶ、あぶら、 さとう、ごま、じゃがいも、 こんにやく	グリーンピース、こまつな、にんじん、 もやし、しめじ、だいこん、ながねぎ	612kcal 24.5g
13	すい	ごはん	牛乳	ししゃものしちみやき じゃがいものそばろに やさいのおかかあえ	ししゃも、ぶたにく、あぶらあげ、 かつおぶし、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、 いとこんにやく、さとう、 でんぷん	しょうが、にんにく、ねぎ、たまねぎ、 にんじん、グリーンピース、 もやし、こまつな	640kcal 23.9g
14	もく	100ねんフード：ほっかいどう ぶたどん	牛乳	かおりキャベツ くだくさんみそじる	ぶたにく、あぶらあげ、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 でんぷん、じゃがいも	しょうが、キャベツ、ごぼう、 にんじん、だいこん、たまねぎ、 こまつな、ながねぎ	657kcal 23.3g
15	きん	はちおうじラーメン はちおうじ ラーメン	牛乳	うずらたまごのからめに ポテトのつつみあげ くだもの(れいとうみかん)	ぶたにく、うずらのたまご、 ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、あぶら、ごま、 ごまあぶら、じゃがいも、 ぎょうざのかわ	たけのこ、にんにく、しょうが、 ホールコーン、きくらげ、もやし、 こまつな、たまねぎ、みかん	637kcal 23.4g
18	げつ	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 たまごとわかめのスープ まめこくとう	とうふ、ぶたにく、みそ、たまご、 とり、く、わかめ、だいず、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんぷん、 ごまあぶら、くろごとう	ながねぎ、にんじん、にら、 しょうが、にんにく、たまねぎ	657kcal 28.6g
19	か	セサミトースト	牛乳	ビーンストマトシチュー かりかりじゃこサラダ	きんときまめ、ベーコン、とり、く、 チーズ、ちりめんじゃこ、 ぎゅうにゅう	しょくばん、バター、さとう、 ごま、じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、ごまぶら	たまねぎ、にんじん、にんにく、 マッシュルーム、グリーンピース、 ホールトマト、ホールコーン、キャベツ	645kcal 23g
20	すい	みそカツどん	牛乳	きのこスープ スタミナきゅうり	とり、く、たまご、みそ、 とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、ばんこ、 さとう、ごま、ごまあぶら	キャベツ、にんじん、ながねぎ、 しいたけ、しめじ、えのきたけ、 きゅうり、にんにく	674kcal 25.8g
21	もく	まめいりドライカレー	牛乳	フレンチサラダ くだもの(おうとうかん)	ぶたにく、だいず、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、 こむぎこ、バター、さとう	たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、にんにく、 しょうが、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、おうとう	633kcal 19.2g
22	きん	しゅん：そらまめ ゆかりごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズやき こまつなじる ゆでそらまめ	ちくわ、かつおぶし、あおのり、 とり、く、とうふ、 あぶらあげ、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、マヨネーズ、 でんぷん	ゆかりこ、にんじん、たまねぎ、 えのきたけ、こまつな、そらまめ	598kcal 23.8g
25	げつ	ふりかえきゅうぎょうび						
26	か	海外友好交流都市献立 ルーローハン	牛乳	タンファータン フルーツヨーグルト	ぶたにく、とり、く、たまご、 ヨーグルト、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぷん、 ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、たけのこ、 しいたけ、チンゲンツァイ、にんじん、 こまつな、おうとう、はくとう、 りんご、みかん	641kcal 25.4g
27	すい	しゅん：かつお ごはん	牛乳	かつおのたつたあげ じゃこやさいのにんにくふうみ やさいスープ	かつお、ちりめんじゃこ、 とり、く、とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、でんぷん、あぶら、 さとう、ごまあぶら	しょうが、にんじん、キャベツ、 もやし、にんにく、たまねぎ、こまつな	593kcal 29.6g
28	もく	ごもく うまにどん	牛乳	てづくりさかなナッツ はるさめスープ	とうふ、いか、むきえび、ぶたにく、 うずらのたまご、 いりこ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごまあぶら、 でんぷん、アーモンド、 ごま、さとう、グラニューとう、 はるさめ	にんじん、はくさい、ながねぎ、 たけのこ、しいたけ、にんにく、 しょうが、たまねぎ、 きくらげ、こまつな	640kcal 26.5g
29	きん	はるだいこん はちだいこんおろし スパゲティ	牛乳	じゃがいもとまめのポタージュ わかめコーンサラダ	ツナ、さきみのり、わかめ、 しろいんげんまめ、ベーコン、 ぎゅうにゅう、なまクリーム、	スパゲティ、あぶら、さとう、 じゃがいも、バター、 ごまあぶら	だいこん、えのきたけ、たまねぎ、 キャベツ、ホールコーン、もやし、 にんじん、りんごジュース	654kcal 21.4g

※献立は材料の入荷状況により変更する事があります。

★さやむき体験について

12日(火) グリーンピースごはん:グリーンピース 2年生 22日(金) ゆでそらまめ:そらまめ 1年生
当日の給食で使用する食材を用いて体験授業を行います。観察しながら、丁寧にお豆を取り出します。

