

# 5月分 予定献立表

日(曜)	献立名 (★新献立)			主な食品			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
	主食	牛乳	おかず	赤のたべもの 主に血や肉となる	黄色のたべもの 主に熱や力となる食品	緑のたべもの 主に体の調子を整える			
2(木)	カレーライス (麦ごはん)		海そうサラダ	牛乳 海そう とり肉 みそ	米 麦 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも ごま油 豆乳バター	にんじん しょうが きゅうり トマト セロリー だいこん にんにく たまねぎ	602 19.9		
7(火)	麦ごはん		ちくわのお茶の葉あげ 若竹汁 ごまあえ	牛乳 昆布 とり肉 油揚げ わかめ 焼き竹輪	米 麦 小麦粉 砂糖 ごま油	にんじん たけのこ 茶 こまつな キャベツ ねぎ もやし	584 23.0		
8(水)	麦ごはん		生揚げの中華煮 茎わかめのチョナムル	牛乳 生揚げ 茎わかめ ぶた肉	米 麦 片栗粉 砂糖 ごま油 油	にんじん たけのこ もやし ピーマン にんにく えのきたけ たまねぎ しょうが	596 26.4		
9(木)	かやくごはん		あじフライ むらくも汁	牛乳 卵 わかめ 油揚げ あじフライ	米 油 片栗粉 こんにゃく 砂糖	にんじん しいたけ ねぎ ごぼう たまねぎ しめじ えのきたけ	651 28.2		
10(金)	グリーンピースピラフ ★		スペイン風オムレツ じゃがいもの 豆乳クリーム煮	牛乳 卵 豆乳 白いんげん豆 かぼちゃオムレツ	米 油 豆乳バター じゃがいも 小麦粉	にんじん しめじ たまねぎ グリンピース	638 27.2		
13(月)	黒パン		ポテトミートソース グリーンサラダ	牛乳 ぶた肉 みそ	黒パン 油 じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく グリンピース キャベツ きゅうり アスパラガス	609 25.9		
14(火)	親子丼 (麦ごはん)		きびなごカリカリフライ ゆかりあえ	牛乳 卵 とり肉 きびなごカリカリフライ	米 麦 片栗粉 砂糖 油	にんじん たけのこ キャベツ さやいんげん たまねぎ きゅうり	632 27.2		
15(水)	麦ごはん		四川豆腐 中華サラダ	牛乳 ぶた肉 わかめ 豆腐	米 麦 油 片栗粉 砂糖 ごま油 はるさめ ごま	にんじん にんにく ねぎ たけのこ たまねぎ しょうが グリンピース こまつな きゅうり もやし	599 26.5		
16(木)	森さんのごはん		ぶた肉のしょうが焼き 豆乳いりみそ汁 冷凍みかん	牛乳 豆腐 ぶた肉 調製豆乳 とり肉 みそ	米 ごま油 砂糖 油 じゃがいも	こまつな ねぎ しょうが みかん	611 28.7		
17(金)	タンメン (ホット中華めん)		小魚いりもけんび 抹茶蒸しパン★	牛乳 ぶた肉 かえり煮干し 卵	中華めん 砂糖 油 片栗粉 さつまいも はちみつ 黒砂糖 ごま バター 蒸しパンミックス	にんじん キャベツ 茶 きくらげ チンゲンサイ しょうが ねぎ	681 24.5		
20(月)	麦ごはん		かつおの新たまソース 豚汁 磯香あえ	牛乳 かつお ひじき ぶた肉 みそ のり 豆腐	米 麦 砂糖 片栗粉 さつまいも 油 こんにゃく	こねぎ にんにく だいこん にんじん たまねぎ ねぎ こまつな ごぼう もやし	640 31.8		
21(火)	ソイ丼 (麦ごはん)		さつまい	牛乳 だいず とり肉 ぶた肉 みそ ベーコン	米 麦 砂糖 油 小麦粉 さつまいも	にんじん だいこん ねぎ しゅんぎく こまつな ごぼう さやいんげん	587 26.0		
22(水)	はちみつレモントースト		チキンピース コーンサラダ	牛乳 だいず とり肉	食パン バター はちみつ 豆乳バター 砂糖 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ どうもろこし キャベツ きゅうり トマトジュース にんにく レモン果汁	584 24.3		
23(木)	広島県の郷土料理 もぶりごはん★ がんす★ 呉汁			牛乳 ぶり肉 だいず ひじき 油揚げ 魚すり身フライ	米 油 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	にんじん たけのこ ごぼう だいこん ねぎ かんぴょう	597 26.5		
24(金)	麦ごはん 納豆		肉野菜いため ひじきのマヨサラダ	牛乳 納豆 ひじき ぶた肉	米 麦 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ピーマン たまねぎ アップルソース にんじん キャベツ きゅうり しょうが しめじ どうもろこし	634 30.6		
27(月)	きなこあげパン		わんたんスープ 小松菜と わかめのサラダ	牛乳 きな粉 わかめ とり肉	子供パン 砂糖 ごま ごま油 油 ワンタンの皮	にんじん もやし キャベツ ねぎ こまつな たけのこ どうもろこし しょうが きくらげ きゅうり	570 22.1		
28(火)	中華丼 (麦ごはん)		ピリ辛きゅうり メロン	牛乳 ぶた肉 えび いか	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	にんじん たまねぎ きくらげ たけのこ キャベツ チンゲンサイ しょうが きゅうり メロン	548 25.5		
29(水)	麦ごはん 鉄火みそ		新じゃがのそぼろ煮 米こめサラダ	牛乳 だいず ぶり肉 わかめ みそ まめミンチ	米 麦 米粉めん ごま油 黒砂糖 砂糖 油 片栗粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん どうもろこし しょうが きゅうり	595 23.3		
30(木)	麦ごはん ごま塩		いかのかりん揚げ トック	牛乳 いか とり肉	米 麦 黒砂糖 ごま油 トック 油 片栗粉 ごま	にんじん ねぎ にら たけのこ	594 25.2		
31(金)	焼肉チャーハン		あげぎょうぎ 中華風コーンスープ 杏仁豆腐	牛乳 牛肉 とり肉 ぎょうぎ 杏仁豆腐	米 油 ごま油 砂糖 片栗粉	にんじん しょうが どうもろこし たまねぎ ねぎ チンゲンサイ にんにく	641 23.2		
・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。 ・4年生は、プラネタリウム見学のため22(水)の給食がありません。							平均 栄養量	エネルギー 610 kcal	たんぱく質 25.8 g