

5月給食献立予定表

日	曜	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	金	ご飯 カツオフライ コーンポタージュ キャベツとパインのサラダ	米 コーン缶 パン粉 油じゃが芋 バター	ベーコン かつお 卵	人参 キャベツ玉葱 きゅうり パイン缶	539	15.2
2	土						
3	日	憲法記念日					
4	月	みどりの日					
5	火	こどもの日					
6	水	振替休日					
7	木	ご飯 ハヤシチュー ひじきの和風サラダ 果物	米 じゃが芋 小麦粉 油有塩バター砂糖	牛肉 鶏肉 ひじき	にんにく 玉葱人参 きゅうり トマト缶	484	13.4
8	金	ご飯 魚の黄金焼き じゃが芋とピーマンのソテー みそ汁	米 小麦粉 じゃが芋	メルルーサ 卵 みそ ベーコン 油揚げ	青ピーマン キャベツ 人参 こねぎ 玉葱	490	15.5
9	土						
10	日						
11	月	ご飯 キーマカレー ヨーグルトサラダ 果物	米 じゃが芋 小麦粉 油 マヨネーズ バター	牛ひき肉 豚ひき肉 ハム ヨーグルト	玉葱 青ピーマン 人参 きゅうり	517	14.6
12	火	ご飯 麻婆豆腐 拌三糸 果物	米 砂糖 ごま油 でんぶん 春雨	豆腐 豚ひき肉 ハム 卵 みそ	玉葱 干し椎茸 にら 人参 生姜 きゅうり	536	20
13	水	野菜ラーメン ポテトサラダ 果物	中華麺 じゃが芋 油 ごま油	豚肉 みそ 牛乳 ハム	人参 キャベツ もやし 玉葱きゅうり	456	15.1
14	木	パン チキンピーズ にんじんしりしり 果物	パンじゃが芋 油 砂糖	鶏肉 大豆 ツナ缶	玉葱 人参 トマト缶	478	14.7
15	金	(リクエスト給食)わかめご飯 鶏のからあげ ポテトサラダ コーンスープ ーロゼリー	米 ごま油 コーン缶 マヨネーズ じゃが芋	鶏肉 わかめ ハム ベーコン	玉葱きゅうり えのき しめじ 椎茸	486	15.6
16	土						
17	日						
18	月	パン 鶏肉のクリーム煮 小松菜のサラダ 果物	パン油 コーン缶 マカロニ 小麦粉	鶏肉 スキムミルク ツナ缶	玉葱 人参 バセリ 小松菜 きゅうり	506	14.5
19	火	ご飯 ハンバーグ 切り干し大根煮 みそ汁	米 パン粉 油 砂糖	牛ひき肉豚ひき肉 ベーコン 卵	切り干し大根 人参 もやし キャベツ	489	15.6
20	水	ご飯 魚のソース煮 甘酢和え 五目みそ汁	米砂糖 ごま油 ごま	さわら 厚揚げ 豚肉 みそ	キャベツ ミカン缶 きゅうり かぼちゃ	479	16
21	木	ご飯 柳川煮 春雨スープ 果物	米 油 砂糖 春雨	豚肉 卵 ベーコン わかめ	ごぼう 玉葱 人参 干し椎茸キャベツ	485	15.5
22	金	ご飯 豆腐とツナの小判焼き 磯和え あずか汁	米 油 パン粉 ごま じゃが芋	豆腐 ツナ缶 みそ 鶏肉 かまぼこ 卵	玉葱 大根 キャベツ きゅうり 人参	498	15
23	土						
24	日						
25	月	ご飯 チキンカレー ハリハリなます 果物	米 じゃが芋 油 小麦粉有塩バター	鶏肉 牛乳 ひじき 油揚げ	玉葱 人参ニンニク 切り干し大根きゅうり	480	14.9
26	火	ナポリタンスパゲティ ワンタンスープ 果物	スパゲティ 油 わんたんの皮	豚肉 ベーコン 鶏肉	人参 玉葱キャベツ にんにく 干し椎茸	480	15.1
27	水	ご飯 魚のごま油焼き 春雨サラダ みそ汁	米 でんぶん ごま油 春雨 マヨネーズ	赤魚 ハム 豆腐 みそ	きゅうり 人参 玉葱 小松菜 えのき	460	17
28	木	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 村雲汁 果物	米 じゃが芋 油 砂糖 でんぶん	鶏ひき肉 豆腐 卵	玉葱 人参いんげん 椎茸 ほうれん草	509	14.4
29	金						
30	土						
31	日						

入荷の都合により献立及び材料の一部を変更する事があり、スプーンの必要な日はマークを付けています。お忘れなく

5月給食献立予定表



日	曜	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	金						
2	土	ご飯 鶏のからあげ 焼うどん 花型豆腐 こんにやくと根菜煮 フルーツ缶	米 油 砂糖 めん こんにやく	鶏肉 豚肉 豆腐	キャベツ 人参 大根 ごぼう れんこん	404	13.5
3	日	憲法記念日					
4	月	みどりの日					
5	火	こどもの日					
6	水	振替休日					
7	木						
8	金						
9	土	ご飯 鶏メンチ 焼きそば 豆竹輪と人参 切り干し大根煮 フルーツ缶	米 油 砂糖 麺	鶏肉 豚肉 竹輪	キャベツ 干し椎茸 切り干し大根 人参	406	13.8
10	日						
11	月						
12	火						
13	水						
14	木						
15	金						
16	土	ご飯 ささ身のフライ 焼ビーフン 肉団子とそら豆 根菜煮 フルーツ缶	米 油 砂糖 ビーフン	鶏肉 豚肉	キャベツ そら豆ごぼう 人参 れんこん	406	13.6
17	日						
18	月						
19	火						
20	水						
21	木						
22	金						
23	土	ご飯 鶏のマーマレード焼き 厚揚げと人参煮 焼うどん 金平れんこん煮 フルーツ缶	米 油 砂糖 マーマレード	鶏肉 豚肉 厚揚げ	キャベツ 人参 れんこん	413	13.8
24	日						
25	月						
26	火						
27	水						
28	木						
29	金	ご飯 はんぺんフライ ツナ和え みそ汁	米 小麦粉 パン粉 油	はんぺん 卵ツナ缶 厚揚げ わかめみそ	チンゲン菜 もやし 人参 なす 玉葱	505	15.7
30	土	ご飯 肉しゅうまい 焼きそば かまぼこと大根 五目ひじき フルーツ缶	米 油 砂糖 めん	豚肉 かまぼこ ひじき	キャベツ 人参 大根 れんこん ごぼう	408	13.6
31	日						

入荷の都合により献立及び材料の一部を変更する事があり、スプーンの必要な日はマークを付けています。お忘れなく