

5月の給食だより

実施日	献立名	食品名	1人1食(kcal)
1(金)	カレーライス 煮びたし ヨーグルト	米 豚肉 ジャがいも たまねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油 / キャベツ きゅうり しらす干し 濃口醤油 / ヨーグルト	316 11 49
7(木)	ごはん 《特別献立》 ミートローフ・茹でブロッコリー 春雨スープ ゼリー・菓子	米 / 豚ひき肉 芽ひじき パン粉 豆乳 たまねぎ 油 塩 ウスターソース トマトケチャップ / ブロッコリー 人参 / はるさめ 人参 たまねぎ チンゲン菜 焼きちくわ 野菜スープの素 薄口醤油 こどもの日ゼリー/せんべい	137 145・13 28 40・22.2
8(金)	ふりかけごはん 高野豆腐の含め煮 みそ汁 デ) キウイ・麩のラスク・フレッシュゼリー	米 ふりかけ / 鶏肉 高野豆腐 はくさい 人参 干しいたけ 三度豆 三温糖 濃口醤油 酒 削り節 / かぼちゃ たまねぎ 人参 ほうれんそう 削り節 みそ / キウイフルーツ/おつゆ麩 バター 上白糖/フレッシュゼリー	142 106 54 15・35.4・67
11(月)	ごはん 肉じゃが みそ汁 デ) みかん缶・スイートポテトソフトクッキー	米 / 豚肉 ジャがいも たまねぎ 人参 糸こんにゃく 三度豆 三温糖 油 濃口醤油 / 木綿豆腐 はくさい 人参 大根 わかめ みそ 削り節 / みかん缶/さつまいも ホットケーキミックス 無塩バター 上白糖	137 119 54 25・64.8
12(火)	えんどうごはん えびのてんぷら・茹で野菜 みそ汁 ぶどうジュースゼリー・菓子	米 さやえんどう 酒 塩 出し昆布 / えび 小麦粉 油 塩 とんかつソース / キャベツ 人参 / 木綿豆腐 はくさい たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節 / ぶどうジュース ゼラチン 上白糖/せんべい	143 101・9 59 22.2・22.2
13(水)	ごはん さわらのごま焼き・若竹煮 豚汁 フライドポテト	米 / さわら 白すりごま 酒 濃口醤油 三温糖 ごま油 / たけのこ缶 わかめ 削り節 三温糖 濃口醤油 / 豚肉 大根 人参 しめじ たまねぎ こんにゃく 青ねぎ 削り節 みそ / じゃがいも 油 塩	137 129・12 60 55
14(木)	ロールパン 豆腐のグラタン 野菜スープ バナナ・菓子	ロールパン / 木綿豆腐 コーン缶(クリーム) ピザ用チーズ 豚ひき肉 人参 たまねぎ バター 塩 小麦粉 油 濃口醤油 トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース / キャベツ たまねぎ 人参 小松菜 野菜スープの素 / バナナ/パイ	139 170 16 18.6・33.6
15(金)	ごはん 豚肉のしょうが焼き・ブロッコリーのおかか和え みそ汁 棒チーズ・菓子	米 / 豚肉 土生姜 たまねぎ キャベツ 人参 油 濃口醤油 三温糖 酒みりん / ブロッコリー 花かつお コーン缶(ホール) 濃口醤油 / じゃがいも ほうれんそう 人参 たまねぎ みそ 削り節 / 棒チーズ/せんべい	137 113・20 48 53・22.2
18(月)	ごはん からあげ・茹でキャベツ ビーフンスープ パイ缶・菓子	米 / 鶏肉 土生姜 上新粉 片栗粉 濃口醤油 酒 油 / キャベツ 人参 とんかつソース / ビーフン ベーコン 人参 たまねぎ 小松菜 野菜スープの素 油 濃口醤油 / パイ缶/せんべい	137 176・16 58 13.8・22.2
19(火)	ごはん 焼き魚・豚肉とひじきの炒り煮 かきたま汁 ココアプリン・菓子	米 / さば 塩 油 代替 豚肉 / 豚肉 芽ひじき 人参 糸こんにゃく 三度豆 油揚げ ごま油 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節 / 卵 えのきだけ はくさい 人参 みつば 薄口醤油 片栗粉 出し昆布 削り節 / ゼラチン ココア(ピュア) 牛乳 上白糖/せんべい	137 136・57 59 48・22.2
20(水)	チキンカレー ブロッコリーと人参のマヨドレあえ ヨーグルト	米 鶏肉 ジャがいも たまねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油 / ブロッコリー 人参 コーン缶(ホール) 白すりごま マヨネーズ(卵なし) 濃口醤油 / ヨーグルト	329 47 49
21(木)	ロールパン ツナオムレツ 中華スープ デ) バナナ・ゆかりおにぎり	ロールパン / 卵 ツナ缶 トマト ほうれんそう 油 スープストック 塩 こしょう トマトケチャップ / 豚肉 木綿豆腐 人参 しめじ はくさい 青ねぎ 野菜スープの素 濃口醤油 / バナナ/米 ゆかり	139 118 46 31・63.6
22(金)	もものタルト・菓子 《弁当日》	もものタルト/せんべい	87・22.2
25(月)	ごはん じゃがいものそぼろ煮・キャベツの甘酢あえ みそ汁 棒チーズ・菓子	米 / じゃがいも 豚ひき肉 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 片栗粉 土生姜 削り節 / キャベツ 三温糖 酢 / 木綿豆腐 はくさい 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 / 棒チーズ/パイ	137 133・15 58 53・33.6
26(火)	ロールパン ビーフンソテー ベーコンとレタスの中華スープ フルーツヨーグルト和え・菓子	ロールパン / 豚肉 ビーフン むきえび たまねぎ 人参 ビーマン 生しいたけ たけのこ缶 スープストック 油 三温糖 濃口醤油 / ベーコン たまねぎ チンゲンサイ 人参 レタス ごま油 野菜スープの素 バナナ いちご レーズン みかん缶 上白糖 ヨーグルト(プレーン)/せんべい	139 121 58 57・22.2
27(水)	ごはん そら豆の卵とじ みそ汁 デ) バナナ・焼きうどん	米 / そらまめ 鶏肉 人参 高野豆腐 干しいたけ 卵 三温糖 薄口醤油 油 削り節 塩 / かぼちゃ たまねぎ はくさい わかめ 削り節 みそ / バナナ/うどん 豚肉 キャベツ 人参 たまねぎ 青ねぎ 油 花かつお 濃口醤油	137 166 55 31・52.8
28(木)	ロールパン 鮭とマカロニのグラタン 青菜のスープ フレッシュゼリー・クラッカー	ロールパン / 鮭 片栗粉 マカロニ たまねぎ コーン缶(ホール) しめじ にんにく オリーブ油 酒 豆乳 コーンスターチ 野菜スープの素 / 大根 ほうれんそう ベーコン 人参 スープストック / フレッシュゼリー/クラッカー	139 171 35 134・28.8
29(金)	ごはん 蒲焼風・茹でキャベツ 豆腐と卵のすまし汁 オレンジ・菓子	米 / メルルーサ 片栗粉 油 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 三温糖 / キャベツ / 卵 木綿豆腐 たまねぎ 人参 しめじ 青ねぎ 出し昆布 削り節 薄口醤油 / オレンジ/せんべい	137 131・7 75 21・22.2

☆印は手作りおやつです。 ☆毎日牛乳がつかます。