5月給食だより

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料
2	月	あつあげときのこのうどん じゃがいものちーずやき はむさらだ ふるーつ（ばいん）	なまあげ みっくすちーず はむ	しいたけ・しめじ・しろな・にんじん・ばんのうねぎ・だしこんぶ ぶろっこりー・きゅうり・にんじん ばいんかん	うどん じゃがいも・あぶら おりーぶあぶら・さとう	だし・しょうゆ・みりん・しお す・しょうゆ	わかめおにぎり ぎゅうにゅう	こめ わかめごはんのもと ぎゅうにゅう
6	金	びびんばどん さといものまよあえ ちゅうかすーぷ ふるーつ（みかん） ぎゅうにゅう	ぶたひきにく ぎゅうにゅう	ほうれんそう・もやし・にんじん にんじん えのきたけ・たまねぎ みかんかん	こめ・あぶら・しろごま・ごまあぶら・さとう さといも・まよねーず	やきにくのたれ・しょうゆ・みりん・とりがらすーぷ・す しょうゆ とりがらすーぷ	めろんぱんふうとーす	しょくぱん・ぱたー・たまご さとう・こむぎこ
7	土	ぶたにくとやさいのカレーいため ほうれんそうともやしのごまあえ ごはん みそしる ふるーつ（ばなな）	ぶたにく あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん・ぴーまん ほうれんそう・もやし・にんじん たまねぎ・ほうれんそう ばなな	じゃがいも・あぶら しろごま こめ	かれーぱうだー・こんそめすーぷ・しお しょうゆ・みりん・だし だし	さつまいものごまだんご ぎゅうにゅう	さつまいも・さとう・ぱたー しろごま・あぶら ぎゅうにゅう
9	月	しろみざかなのかれーふうみあげ ちくぜんに きゅうりのなっとうあえ ごはん みそしる ふるーつ（ばいん）	ほき とりにく なっとう あかみそ・しろみそ	ごぼう・れんこん・にんじん・ぐりんぴーす きゅうり・にんじん だいこん・わかめ ばいんかん	こむぎこ・あぶら あぶら・さとう こめ	しお・かれーぱうだー だし・しょうゆ・みりん しょうゆ だし	あっぷるまふぃん ぎゅうにゅう	こむぎこ・べーきんぐぱうだー・さとう あぶら・ぎゅうにゅう・りんごかん ぎゅうにゅう
10	火	〈おたんじょうびかい〉 けちゃっぷらいす とりにくのたるたるやき ちくわときゃべつのさらだ すーぷ おたんじょうびけーき	ういんな-- とりにく ちくわ たまご	たまねぎ たまねぎ・どらいばせり きゃべつ・こまつな・にんじん にんじん・ほうれんそう おうとうかん	こめ・あぶら こむぎこ・あぶら・まよねーず あぶら・さとう こむぎこ・さとう・ぱたー・おりーぶあぶら・ぱいっぷくりーむ	こんそめすーぷ・しお・とまとけちゃっぷ しお しょうゆ・す こんそめすーぷ べーきんぐぱうだー	ぱいんかん ぎゅうにゅう	かんてん・おろしぱいん さとう・ぱいんかん ぎゅうにゅう
11	水	しょうゆらーめん やきかぼちゃ きゅうりのごまねーずさらだ ふるーつ（みかん）	ぶたにく ちくわ	たまねぎ・にんじん・ちんげんさい・もやし かぼちゃ きゅうり・きゃべつ・にんじん みかんかん	らーめん・あぶら・ごまあぶら あぶら まよねーず・しろごま	しょうゆ・ちゅうかだし・しお・おいすたーそーす しお	ゆかりおにぎり ぎゅうにゅう	こめ ゆかり ぎゅうにゅう
12	木	まーぼーどん はるさめさらだ ちゅうかすーぷ ふるーつ（ばなな）	とうふ・ぶたひきにく・あかみそ はむ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん にんじん・きゅうり もやし・こまつな ばなな	こめ・あぶら・さとう・でんぷん はるさめ・ごまあぶら・さとう	しょうゆ・りょうりしゅ・ちゅうかだし・しお す・しょうゆ とりがらすーぷ	しゅがーとーすと ぎゅうにゅう	しょくぱん・ぱたー さとう ぎゅうにゅう
13	金	ごもくうどん ちくわのいそべあげ ぼてとさらだ ふるーつ（おうとう） ぎゅうにゅう	とりにく ちくわ ぎゅうにゅう	にんじん・しめじ・たまねぎ・だいこん・だしこんぶ あおさのり きゅうり・にんじん おうとうかん	うどん こむぎこ・あぶら じゃがいも・まよねーず	だし・しょうゆ・みりん しお	ごへいもち	こめ・でんぷん・あかみそ さとう・みりん
14	土	ぽいこーろー もやしのちゅうかあえ ごはん すーぷ ふるーつ（りんご）	ぶたにく・テンメンジャン	たまねぎ・にんじん・きゃべつ・ぴーまん・しょうが もやし・きゅうり・にんじん たまねぎ・きゃべつ りんご	あぶら・さとう・でんぷん ごまあぶら こめ	しょうゆ・みりん しょうゆ・みりん・ちゅうかだし とりがらすーぷ	のりしおぼてとぽーる ぎゅうにゅう	じゃがいも・でんぷん・こなちーず しお・まよねーず・あおさのり ぎゅうにゅう
16	月	〈ちっきーにんじんのひ〉 あじのやきなんばん きりぼしだいこんのにもの きゃべつのおかかあえ ごはん みそしる ふるーつ（みかん）	あじ さつまあげ かつおぶし あかみそ・しろみそ	たまねぎ きりぼしだいこん・にんじん・さやいんげん きゃべつ・にんじん・こまつな わかめ みかんかん	こむぎこ・あぶら・さとう・ごまあぶら あぶら・さとう こめ おつゆふ	す・しょうゆ だし・しょうゆ・りょうりしゅ しょうゆ・みりん・だし だし	ちぢみ ぎゅうにゅう	こむぎこ・でんぷん・しお・ぶたにく・にら たまねぎ・あぶら・しょうゆ・ごまあぶら ぎゅうにゅう
17	火	まーまれーどちきん ほうれんそうそてー ちんげんさいのしらすあえ ごはん すーぷ ふるーつ（ばなな）	とりにく しらす	しょうが ほうれんそう・たまねぎ・にんじん ちんげんさい・にんじん・しろな たまねぎ・こまつな ばなな	こむぎこ・あぶら・まーまれーど ぱたー こめ	しお・しょうゆ・みりん しょうゆ・こんそめすーぷ しょうゆ・みりん・だし こんそめすーぷ	きなこちんすこう ぎゅうにゅう	こむぎこ・きなこ・あぶら さとう・しお ぎゅうにゅう
18	水	ちゃんぽん いろどりとうふしゅーまい きゃべつのしおこんぶあえ ふるーつ（おうとう）	ぶたにく・さつまあげ とうふしゅうまい	たまねぎ・にんじん・もやし・きゃべつ・さやえんどう きゃべつ・きゅうり・にんじん・しおこんぶ おうとうかん	らーめん・あぶら	しお・とりがらすーぷ・とんこつらーめんすーぷ	みそやきおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・あかみそ さとう ぎゅうにゅう
19	木	はやしらいす ひじきさらだ すーぷ ふるーつ（りんご）	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・しめじ ひじき・きゅうり・にんじん たまねぎ・こまつな りんご	こめ・あぶら さとう・まよねーず	はやしふれーく・とまとけちゃっぷ だし・しょうゆ・みりん こんそめすーぷ	とうにゅうふれんちとーすと ぎゅうにゅう	しょくぱん・とうにゅう・さとう ぱたー・ぐらにゅーとう ぎゅうにゅう
20	金	きつねうどん むしさつまいも ほうれんそうのごまあえ ふるーつ（ばいん） ぎゅうにゅう	あぶらあげ ぎゅうにゅう	ほうれんそう・だしこんぶ ほうれんそう・にんじん・きゃべつ ばいんかん	うどん・さとう さつまいも しろごま	だし・しょうゆ・みりん・しお しょうゆ・みりん・だし	つなまよおにぎり	こめ・つなふれーく まよねーず
21	土	やきとりどん こまつなともやしのあえもの みそしる ふるーつ（おれんじ）	とりにく あかみそ・しろみそ	しょうが・きゃべつ・のり こまつな・もやし・にんじん きゃべつ・こまつな おれんじ	こめ・あぶら・さとう・でんぷん・しろごま	しょうゆ・みりん・しお しょうゆ・みりん・だし だし	ばななよーぐると ぎゅうにゅう	よーぐると・ばなな さとう ぎゅうにゅう
23	月	とりにくのとまとに ぶろっこりーそてー きりぼしだいこんさらだ ごはん みそしる ふるーつ（おうとう）	とりにく ういんな- つなふれーく あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	たまねぎ・トマトベース ぶろっこりー・たまねぎ・にんじん きりぼしだいこん・きゅうり・にんじん ほうれんそう おうとうかん	こむぎこ・おりーぶあぶら あぶら さとう・おりーぶあぶら こめ	しお・とまとけちゃっぷ・りょうりしゅ しお しょうゆ・す・しお だし	りんごかん ぎゅうにゅう	かんてん・りんごじゅーす さとう・りんごかん ぎゅうにゅう
24	火	ちーずはんばーぐ ぼてとららい はなやさいさらだ ごはん すーぷ ふるーつ（りんご）	はんばーぐ・ちーず	かりふらわー・ぶろっこりー・にんじん こまつな・えのきたけ りんご	あぶら ぼてとふらい・あぶら さとう・おりーぶあぶら こめ	とまとけちゃっぷ・ちゅうのうそーす しお す・しお・しょうゆ こんそめすーぷ	かぼちゃむしぱん ぎゅうにゅう	こむぎこ・べーきんぐぱうだー・さとう とうにゅう・かぼちゃ ぎゅうにゅう
25	水	さばのあまからやき こうやどうふのにもの まかろにさらだ ごはん みそしる ふるーつ（ばいん）	◎さば こうやどうふ・とりにく あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	にんじん・さやいんげん きゅうり・にんじん ほうれんそう ばいんかん	さとう・あぶら さとう まかろに・まよねーず こめ	しょうゆ・りょうりしゅ だし・しょうゆ・りょうりしゅ だし	すいーとぽてと ぎゅうにゅう	さつまいも・ぎゅうにゅう・ぱたー さとう・たまご ぎゅうにゅう
26	木	かれーらいす つなさらだ すーぷ ふるーつ（おれんじ）	ぶたにく つなふれーく	たまねぎ・にんじん きゃべつ・きゅうり・にんじん たまねぎ・こまつな おれんじ	こめ・じゃがいも・あぶら さとう・おりーぶあぶら	かれーふれーく す・しお・しょうゆ こんそめすーぷ	きなこぱたーさんど ぎゅうにゅう	しょくぱん・きなこ ぱたー・さとう ぎゅうにゅう
27	金	ミートソースすぱげてぃ ちーずさらだ すーぷ ふるーつ（みかん） ぎゅうにゅう	ぶたひきにく ちーず ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・とまとぴゅーれ・どらいばせり ぶろっこりー・にんじん たまねぎ・ほうれんそう みかんかん	すぱげてぃ・おりーぶあぶら・あぶら・こむぎこ・さとう まよねーず	とまとけちゃっぷ・うすたーそーす・しお こんそめすーぷ	ごましおおにぎり	こめ・くろごま しお
28	土	すたみなやきにくどん もやしのゆかりあえ みそしる ふるーつ（ばなな）	ぶたにく あかみそ・しろみそ	たまねぎ・きゃべつ・にんじん もやし・にんじん たまねぎ・きゃべつ ばなな	こめ・あぶら・さとう・しろごま・ごまあぶら	しょうゆ・みりん・りょうりしゅ ゆかり だし	じゃむさんど ぎゅうにゅう	しょくぱん りんごじゃむ ぎゅうにゅう
30	月	かじきのぱたーしょうゆやき ひじきのいりに おくらのなっとうあえ ごはん みそしる ふるーつ（おうとう）	かじき あぶらあげ なっとう とうふ・あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	ひじき・にんじん オクラ・にんじん おうとうかん	こむぎこ・ぱたー あぶら・さとう こめ	しお・しょうゆ だし・しょうゆ・みりん・りょうりしゅ しょうゆ だし	ぶどうかん ぎゅうにゅう	かんてん・ぶどうじゅーす さとう・はくとうかん ぎゅうにゅう
31	火	〈ちっきーにんじんのひ〉 とりにくのからあげ まかろにそてー かぼちゃさらだ ごはん みそしる ふるーつ（りんご）	とりにく あかみそ・しろみそ	しょうが にんじん かぼちゃ・にんじん・きゅうり ほうれんそう りんご	こむぎこ・でんぷん・あぶら まかろに・あぶら まよねーず こめ おつゆふ	しょうゆ・りょうりしゅ こんそめすーぷ しお だし	まどれーぬ ぎゅうにゅう	こむぎこ・べーきんぐぱうだー・ぱたー たまご・さとう ぎゅうにゅう

栄養価の平均　エネルギー（エ）604kcal　たんぱく質（た）22.2g　脂質（脂）18.7g　カルシウム（Ｃａ）235mg　食塩相当量（食塩）2.2g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。