

# 5月給食だより

日 付	曜日	献立	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			主にかからだをつくるもの	主にか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
1	月	あつあつとぎのこうどん かぼちゃのちーすやき きゅうつのおかかあえ はる一つ(ばいん) ぎゅうにゅう	はるあけ みくすちーす かつお節し	いしほ・いしほ・はくさい・いしほ・いしほ・いしほ・いしほ・いしほ かぼちゃ きゅうつ・にんじん・こまつな・もやし はいんかん	うどん あぶら	だし・しょうゆ・みりん・しお しょうゆ・みりん・だし	あつあつまふいん	ごぼう・ベーコン・ほうとう・さとう あぶら・ぎゅうにゅう・りんごかん
2	火	「おたんじょうびがい」 ちーすはんぱーく はてとさらだ こはん すーぶ はる一つ(ばいん) ぎゅうにゅう	はんぱーく・ちーす はてとさらだ こはん すーぶ	きゅうり・にんじん こまつな・えのきだけ おとうかん	あぶら じゃがいも・まよねーす こめ こんそめすーぶ ベーコン・ほうとう	ぶどうかん ぎゅうにゅう	かんてん・ぶどうじゆーす さとう・はくこうかん ぎゅうにゅう	
6	土	はたにくとやさいのかれーいだめ ほうれんそうとやさいのごまあえ こはん みそしる はる一つ(みかん)	はたにく あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん・びーまん ほうれんそう・もやし・にんじん たまねぎ・ほうれんそう みかんかん	じゆがいも・あぶら しろこぼ こめ	かれーほうとう こんそめすーぶ・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・はたー しろこぼ・あぶら ぎゅうにゅう
8	月	はりのみそやき さといものまよあえ なめし すましじる はる一つ(ばいん)	はり・あかみそ とうふ	にんじん なめしのもも わかめ はいんかん	あぶら・さとう・しろこぼ さといも・まよねーす こめ	みりん しょうゆ だし・しょうゆ・しお	かぼちゃむししぼん ぎゅうにゅう	ごぼう・ベーコン・ほうとう・さとう とうにゅう・かぼちゃ ぎゅうにゅう
9	火	とりにくとよとまに すはけていてそー ちくわときゅうつとさらだ ばん すーぶ はる一つ(おれんじ)	とりにく ちくわ	たまねぎ・とまと・ベーす にんじん きゅうつ・こまつな・にんじん・もやし たまねぎ・ほうれんそう おれんじ	ごぼう・おりーぶあぶら すはけてい・あぶら あぶら・さとう しょくほん・いちごじゆ	ごぼう・しょうゆ・ちゅうがだし こんそめすーぶ しょうゆ・す	すいーとほてと ぎゅうにゅう	さつまいも・ぎゅうにゅう・はたー さとう・たまご ぎゅうにゅう
10	水	しょうゆらめん じゃがいものちーすやき きゅうりのごまねーすさらだ はる一つ(みかん)	はたにく ちくわ	たまねぎ・にんじん・ちんげんさい・もやし きゅうり・きゅうつ・にんじん みかんかん	らめん・あぶら・ごまあぶら じゃがいも・あぶら まよねーす・しろこぼ	しょうゆ・ちゅうがだし・しお・おしほすーぶ こめ	びらふおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・ちんげんさい・しお・ういんな にんじん・たまねぎ・あぶら ぎゅうにゅう
11	木	まーれーどん はるさめさらだ すーぶ はる一つ(ばなな)	とうふ・はたむきにく・あかみそ ほむ	しょうが・にんじん・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・おしほす・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・りょうりしゆ・ちゅうがだし・しお す・しょうゆ とりがらすーぶ	めろんばんふうとーすと ぎゅうにゅう	いよぼん・はたー・たまご さとう・ごぼう ぎゅうにゅう
12	金	ごもくうどん むしさつまいも きゅうつのおかかあえ はる一つ(おとう)	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん・しめじ・たまねぎ・おにぎり・だしこんぶ きゅうつ・きゅうり・にんじん・しおこんぶ・もやし おとうかん	うどん さつまいも	だし・しょうゆ・みりん	ばななよーくと さとう	よーくと・ばなな さとう
13	土	はたにくと ちゅうつとあかえ こはん すーぶ はる一つ(りんご)	はたにく・あかみそ	たまねぎ・にんじん・きゅうつ・りーまん・しょうが もやし・きゅうり・にんじん たまねぎ・きゅうつ 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・ちゅうがだし とりがらすーぶ	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
15	月	とりにくとたるとるやき ぶらっこりーさらだ けちゅうつらいつ すーぶ はる一つ(みかん)	とりにく ういんな	たまねぎ・ごらひせり ぶらっこりー・きゅうり・にんじん・もやし たまねぎ にんじん・ほうれんそう みかんかん	ごぼう・あぶら・まよねーす さとう・おりーぶあぶら こめ・あぶら	しお す・しお こんそめすーぶ・しお・とまとけちゅうつ こんそめすーぶ	ちちみ ぎゅうにゅう	ごぼう・でんぷん・しお・はたにく・にん たまねぎ・あぶら・しょうゆ・ごまあぶら ぎゅうにゅう
16	火	「らっきーにんじんのひ」 さばのあまからやき ぶらっこりーとてー きりほしだいにんさらだ むしりごはん みそしる はる一つ(ばなな)	さば ういんな つなふれーく あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	ぶらっこりー・たまねぎ・にんじん きりほしだいにん・きゅうり・にんじん ほうれんそう はいんかん	さとう・あぶら あぶら ごまあぶら・さとう こめ・おしほす	しょうゆ・りょうりしゆ しお・こんそめ しょうゆ・す・しお だし	きなごちんすこ ぎゅうにゅう	ごぼう・きなご・あぶら さとう・しお ぎゅうにゅう
17	水	ちんげん いろどりとうふしゆーまい ほうれんそうのごまあえ はる一つ(おとう)	はたにく・さつまあげ とうふしゆーまい	たまねぎ・にんじん・もやし・きゅうつ・さやえんどう ほうれんそう・にんじん・もやし おとうかん	らめん・あぶら しろこぼ	しお・とりがらすーぶ・とんかつらめんすーぶ しょうゆ・みりん・だし	ごへいもち ぎゅうにゅう	こめ・でんぷん・あかみそ さとう・みりん ぎゅうにゅう
18	木	はやしらいす ひじきさらだ すーぶ はる一つ(りんご)	はたにく はむ	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・おしほす・あぶら さとう・まよねーす	はやしらいす・とまとけちゅうつ だし・しょうゆ・みりん こんそめすーぶ	しゆがーとすと ぎゅうにゅう	いよぼん・はたー さとう ぎゅうにゅう
19	金	きつねうどん ちくわのいそべあげ ちんげんさいのしらすあえ はる一つ(ばいん) ぎゅうにゅう	あぶらあげ ちくわ しらす ぎゅうにゅう	ほうれんそう・だしこんぶ あぶらさけ ちんげんさい・にんじん・もやし はいんかん	うどん・さとう ごぼう・あぶら	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 まよねーす	こめ・つなふれーく まよねーす
20	土	とりでりやきどん こまつなとやさいのあえもの みそしる はる一つ(おれんじ)	とりにく あかみそ・しろみそ	しょうが・きゅうつ・のり こまつな・もやし・にんじん きゅうつ・こまつな おれんじ	こめ・あぶら・さとう・でんぷん・しろこぼ	しょうゆ・みりん・しお しょうゆ・みりん・だし だし	のりおほてとほーる ぎゅうにゅう	じゃがいも・でんぷん・ごぼう しお・まよねーす・あぶら ぎゅうにゅう
22	月	あじのやきなんばん きりほしだいにんのもの きゅうりのなっとうあえ こはん みそしる はる一つ(おとう)	あじ きつねあげ なっとう あかみそ・しろみそ	たまねぎ きりほしだいにん・にんじん・さやいんげん きゅうり・にんじん・もやし わかめ おとうかん	ごぼう・さとう あぶら・さとう こめ おつゆ	す・しょうゆ だし・しょうゆ・りょうりしゆ しょうゆ だし	りんごかん ぎゅうにゅう	かんてん・りんごじゆーす さとう・りんごかん ぎゅうにゅう
23	火	まーれーどちきん はてとさらだ はむさらだ こはん すーぶ はる一つ(りんご)	はたにく はむ	ぶらっこりー・きゅうり・にんじん たまねぎ・こまつな りんご	ごぼう・あぶら・まーれーど はてとさらだ・あぶら おりーぶあぶら・さとう こめ	しお・しょうゆ・みりん しお す・しょうゆ こんそめすーぶ	ゆかりおにぎり ぎゅうにゅう	こめ ゆかり ぎゅうにゅう
24	水	とうふはんぱーく ほうれんそうとてー さかろにさらだ こはん みそしる はる一つ(ばいん)	とうふやさいはんぱーく こはん あかみそ・しろみそ	しめじ・えのきだけ ほうれんそう・たまねぎ・にんじん きゅうり・にんじん だいにん・わかめ はいんかん	あぶら・さとう・でんぷん はた さかろに・まよねーす こめ	しょうゆ・みりん・りょうりしゆ しょうゆ・こんそめすーぶ だし	どーなつ ぎゅうにゅう	ごぼう・ベーコン・ほうとう・さとう ぎゅうにゅう・あぶら ぎゅうにゅう
25	木	かれーらいす つなさらだ すーぶ はる一つ(おれんじ)	はたにく つなふれーく	たまねぎ・にんじん きゅうつ・きゅうり・にんじん たまねぎ・こまつな おれんじ	こめ・おしほす・じゃがいも・あぶら さとう・おりーぶあぶら	かれーら す・しお・しょうゆ こんそめすーぶ	きなごばたーざんと ぎゅうにゅう	いよぼん・きなご はたー・さとう ぎゅうにゅう
26	金	みーとそーすすはけてい ちーすさらだ すーぶ はる一つ(みかん) ぎゅうにゅう	はたむきにく ちーす ぎゅうにゅう	たまねぎ・でんぷん・とまとひーれ・ざいせり ぶらっこりー・にんじん・きゅうり たまねぎ・ほうれんそう みかんかん	すはけてい・おりーぶあぶら・あぶら・しお・さとう まよねーす こんそめすーぶ	とまとけちゅうつ・うまめーすーす・しお こんそめすーぶ	わかめおにぎり こめ	わかめこはんのもも
27	土	すたみなやきにくとどん もやしのゆかりあえ みそしる はる一つ(ばなな)	はたにく あかみそ・しろみそ	たまねぎ・きゅうつ・にんじん たまもやし・にんじん・きゅうり たまねぎ・きゅうつ ばなな	こめ・あぶら・さとう・しろこぼ・ごまあぶら	しょうゆ・みりん・りょうりしゆ ゆかり だし	じゃむざんと ぎゅうにゅう	いよぼん いちごじゆ ぎゅうにゅう
29	月	かじきのばたーしょうゆやき ひじきのいり おくらものなっとうあえ こはん みそしる はる一つ(おとう)	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 おくら・にんじん・もやし おとうかん	ごぼう・はたー あぶら・さとう こめ	しお・しょうゆ だし・しょうゆ・みりん・りょうりしゆ しょうゆ だし	はいんかん ぎゅうにゅう	かんてん・おろしはいん さとう・はいんかん ぎゅうにゅう
30	火	「らっきーにんじんのひ」 とりにくからあげ まからにそー かぼちゃさらだ こはん みそしる はる一つ(りんご)	はたにく 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	ごぼう・でんぷん・あぶら まからに・あぶら まよねーす こめ おつゆ	しょうゆ・りょうりしゆ こんそめすーぶ しお だし	ごまおおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・くろごま おつゆ ぎゅうにゅう
31	水	ちゅうつけ こやどうふのもの はなやさいさらだ こはん みそしる はる一つ(ばいん)	こやどうふ・とりにく あかみそ・しろみそ	にんじん・さやいんげん かりらわー・ぶらっこりー・にんじん きゅうつ・こまつな はいんかん	きゅうにくとごぼう・あぶら さとう さとう・おりーぶあぶら こめ	しょうゆ・まよねーす だし・しょうゆ・りょうりしゆ す・しお・しょうゆ だし	まどれーぬ ぎゅうにゅう	ごぼう・ベーコン・ほうとう・はたー たまご・さとう ぎゅうにゅう

栄養師の平均 エネルギー(1食) 603kcal たんぱく質(たん) 22.0g 脂質(脂) 19.1g カルシウム(Ca) 250mg 食塩相当量(食塩) 2.4g

★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。