

5月給食だより

日 曜日	種別	献立	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
1	水	〈おたんじょうひかい〉 ちーずはんぱーく まかろにさらだ ごはん すーぷ おたんじょうひかけ ひんちんうどん きゅうりともやしのおえ ぶる一つ (おれんじ) ぎゅうにゅう	はんぱーく・ちーず ういんなー たまご	きゅうり・にんじん きゃべつ おとうかん	あぶら まがろに・おりーぶらぶら・まよねーず こめ こぼせ・さとう・はちまー・おろーろあぶら・わかじやくりーせ うどん・あぶら・さといも	とまとけちやっぶ・ちゅうのうそーず ごんそめ べーきんくぼうだー	みかんざりー ぎゅうにゅう	くーるせりーのもと みかんかん ぎゅうにゅう
2	木	ぶたにく・なまあげ ちくわ ぎゅうにゅう	ぶたにく・なまあげ ちくわ	だいにん・にんじん・あおなげ・だしこんぶ もやし・きゅうり・にんじん・のり おれんじ		だし・しょうゆ・みりん・しお しょうゆ	きなこおにぎり	こめ・きなこ しお
7	火	あかうおのしおこうじやき ひじきのだいに なめし みそしる ぶる一つ (おとう)	あかうお だいき・あぶらあげ あかみそ・しろみそ	ひじき・えだまめ・にんじん なめしのもと たまねぎ・ほうれんそう おとうかん	あぶら さとう こめ	しおこうじ だし・しょうゆ・りょうりしゆ	すいーとほてと ぎゅうにゅう	さつまいも・ぎゅうにゅう・ぼたー さとう・たまご ぎゅうにゅう
8	水	とりにく どりーんさらだ はん すーぷ はなまつりざりー	とりにく	たまねぎ・とまとべーず ぶろっこりー・きゅうり・きゃべつ・こーん にんじん・はくさい	こぼせこ・おりーぶらぶら あぶら・さとう しょくぼん・いちごじゃむ	しお・とまとけちやっぶ・りょうりしゆ す・しょうゆ	ふりかけおにぎり ぎゅうにゅう	こめ かつおぶりかけ ぎゅうにゅう
9	木	はるやさいまーぼーどん ごぼうさらだ すーぷ ぶる一つ (みかん)	とうもろこし・ふたひきにく・あかみそ	しょうが・ごんかく・たまねぎ・たけのこ・しめじ・にら ごぼう・きゅうり・にんじん もやし・わかめ みかんかん	こぼせこ・おりーぶらぶら まよねーず・しろこま	しょうゆ・りょうりしゆ・とりがらすーぶ・しお しょうゆ とりがらすーぶ	ごまちゃんすこ ぎゅうにゅう	そびごこ・しろこま・あぶら さとう・しお ぎゅうにゅう
10	金	やさいたっぷりしょうゆらーめん はるまき ぶる一つ (ばなな) ぎゅうにゅう	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・きゃべつ・もやし・あおなげ はるまき ばなな	ごーめん・あぶら・ごまあぶら あぶら	しょうゆ・とりがらすーぶ・しお・おいすたーそーず	あまみそおにぎり	こめ・あかみそ みりん・さとう
11	土	ちきんrais やさいさらだ すーぷ ぶる一つ (りんご)	とりにく	にんじん・たまねぎ・えだまめ・どらいほせり きゃべつ・ぶろっこりー・にんじん・こーん・れもんがじゅう わかめ・はくさい りんごかん	こめ・ぼたー・あぶら さとう・おりーぶらぶら	とまとけちやっぶ・ごんそめ・しお す・しお・しょうゆ ごんそめ	ひーちよーくると ぎゅうにゅう	おとうかん・よーくると さとう ぎゅうにゅう
13	月	かつおかつ おくらのなっとうあえ むぎいりごはん こちくる ぶる一つ (おとう)	かつおかつ なっとう	おくら・きゅうり たまねぎ・にんじん・さやいんげん おとうかん	あぶら こめ・おしむぎ ごまあぶら・さといも	しょうゆ だし	どうもろこしおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・こーん しお ぎゅうにゅう
14	火	とりにくのてりやき きりぼしだいにんのおえもの ごはん みそしる ぶる一つ (みかん)	とりにく つなふれーく	さりほしだいにん・もやし・きゅうり・にんじん きゃべつ みかんかん	さとう・あぶら さとう・ごまあぶら こめ	しょうゆ・みりん しょうゆ だし	どろつぶくつきー ぎゅうにゅう	こぼせこ・べーきんくぼうだー・まーがりん さとう・ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう
15	水	きつねうどん にくだんこのけちやっぶに ぶる一つ (ばなな) ぎゅうにゅう	あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	ほうれんそう・にんじん・たまねぎ・だしこんぶ ばなな	うどん・さとう あぶら・さとう	だし・しょうゆ・みりん・しお みりん・しょうゆ・とまとけちやっぶ	つなまよおにぎり	こめ・かつおぶりけーく まよねーず
16	木	すたみなやきにくどん きゅうりともやしのゆかりあえ みそしる ぶる一つ (おれんじ)	ぶたにく あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん・りーめん・きゃべつ・しょうが・ごんかく きゅうり・もやし ほうれんそう おれんじ	こめ・おしむぎ・あぶら・さとう・しろこま おつゆふ	しょうゆ・みりん・りょうりしゆ ゆかり だし	きなこしゆがーとーすと ぎゅうにゅう	しょくぼん・まーがりん さとう・きなこ ぎゅうにゅう
17	金	かれーrais こーんさらだ すーぷ ぶる一つ (はくと)	とりにく	たまねぎ・にんじん こーん・きゅうり・きゃべつ・にんじん・れもんがじゅう わかめ・もやし はくとかん	こめ・おしむぎ・あぶら・さとう さとう・おりーぶらぶら	かれーふれーく・とまとけちやっぶ・ちゅうのうそーず す・しお・しょうゆ ごんそめ	たけのこごはん ぎゅうにゅう	こめ・あぶらあげ・たけのこ・にんじん しょうゆ・みりん・りょうりしゆ・だし ぎゅうにゅう
19	土	やきそば ぶろっこりーとわかめのさらだ みそしる ぶる一つ (ばいん)	ぶたにく・かつおぶし あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・りーめん・もやし ぶろっこりー・にんじん・わかめ ばいんかん	やきそばゆめん・あぶら さとう・おりーぶらぶら さといも	ちゅうのうそーず・とんかつそーず しお だし	ごましおおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・くろこま しお ぎゅうにゅう
20	月	あじのなんばんづけ かんものにも むぎいりごはん みそしる ぶる一つ (おとう)	あじ かんもどき あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん だいにん・にんじん・さやいんげん ほうれんそう おとうかん	こぼせこ・あぶら・さとう・ごまあぶら さとう・でんぶん こめ・おしむぎ おつゆふ	しお・す・しょうゆ しょうゆ・りょうりしゆ・だし だし	ゆかりおにぎり ぎゅうにゅう	こめ ゆかり ぎゅうにゅう
21	火	とりにくのほーべーきんくそーず こころおまめのさらだ ごはん すーぷ ぶる一つ (りんご)	とりにく だいき・ちーず	かぼちゃ・きゅうり しめじ・きゃべつ りんごかん	こぼせこ・あぶら・さとう・でんぶん まよねーず こめ	しお・あおなげ・おろーろあぶら・ごまこぼせ・さとう・しょうゆ・CAO しお ごんそめ	ちんすこ ぎゅうにゅう	こぼせこ・あぶら さとう・しお ぎゅうにゅう
22	水	ころっけ むしどりとわかめのさらだ ごはん みそしる ぶる一つ (みかん)	ちきんふれーく	わかめ・もやし・にんじん・さやいんげん・れもんがじゅう おくら みかんかん	ぎゅうにくころっけ・あぶら さとう・おりーぶらぶら こめ	す・しお・しょうゆ だし	じゃむさんど ぎゅうにゅう	しょくぼん いちごじゃむ ぎゅうにゅう
23	木	みーとそーずすはけい しらすとぶろっこりーのさらだ すーぷ ぶる一つ (はくと) ぎゅうにゅう	ぶたひきにく しらす	たまねぎ・にんじん・とまとひんちん・どらいほせり ぶろっこりー・きゃべつ わかめ・はくさい はくとかん	すはけい・おーろあぶら・あぶら・こぼせこ・さとう あぶら・さとう	とまとけちやっぶ・うすたーそーず・しお しょうゆ・す ごんそめ	ひじきちゅーはん ぎゅうにゅう	こめ・ういんなー・ひじき・たまねぎ・にんじん えだまめ・あぶら・とりがらすーぶ・しお・しょうゆ ぎゅうにゅう
24	金	とりにく ぼたーとさらだ ごはん みそしる ぶる一つ (おれんじ)	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・もやし・さやいんげん にんじん・きゅうり・こーん あおなげ おれんじ	あぶら・さとう・でんぶん じやがいも・まよねーず こめ	しょうゆ・みりん・りょうりしゆ しお だし	おかおおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・かつおぶし しょうゆ ぎゅうにゅう
25	土	かれーうどん こまつなのおかかあえ ぶる一つ (ばなな)	ぶたにく・あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ・にんじん・せやえんどう・しめじ・だしこんぶ こまつな・もやし ばなな	うどん・さとう	だし・しょうゆ・かれーふれーく しょうゆ	しらすおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・しらす しょうゆ ぎゅうにゅう
27	月	はやしrais つなだいにんこのさらだ すーぷ ぶる一つ (はくと)	ぶたにく かつおぶれーく ういんなー	たまねぎ・にんじん・しめじ だいにん・きゅうり・こーん・れもんがじゅう きゃべつ はくとかん	こめ・あぶら さとう・おりーぶらぶら	はやしふれーく・とまとけちやっぶ す・しお・しょうゆ ごんそめ	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
29	火	ちきんかつ ちゅうりともやしのおこんぶあえ ごはん みそしる ぶる一つ (みかん)	物わからうきんかつ あかみそ・しろみそ	もやし・きゅうり・にんじん・しおこんぶ ほうれんそう みかんかん	あぶら ごまあぶら こめ さといも	だし	しおやきそば ぎゅうにゅう	やきそばめん・にんじん・きゃべつ・たまねぎ あぶら・とりがらすーぶ・しお ぎゅうにゅう
29	水	さほのみそに ほうれんそうのなっとうあえ ごはん いものこじる ぶる一つ (おとう)	さほ・あかみそ なっとう あぶらあげ	しょうが ほうれんそう・にんじん にんじん・あおなげ おとうかん	さとう こめ さといも・しろたき	しょうゆ・みりん・りょうりしゆ しょうゆ だし・しょうゆ・しお	おかおおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・かつおぶし しょうゆ ぎゅうにゅう
30	木	ひびんぱん ちゅうりともやしのおさらだ みそしる ぶる一つ (おれんじ)	ぶたひきにく ちくわ とうもろこし・あかみそ・しろみそ	ほうれんそう・もやし・にんじん きゅうり・にんじん・こーん わかめ おれんじ	こめ・おしむぎ・あぶら・しろこま・ごまあぶら・さとう はるまき・ごまあぶら・さとう・しろこま	やきにくのたれ・しょうゆ・みりん・とりがらすーぶ・す す・しょうゆ だし	マドレーヌ ぎゅうにゅう	こぼせこ・べーきんくぼうだー・まーがりん たまご・さとう ぎゅうにゅう
31	金	とりしゅうどん ちくわのいそべあげ ぶる一つ (ばなな) ぎゅうにゅう	とりにく ちくわ	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・しめじ・あおなげ・ごんかく あおさのり ばなな	うどん・ごまあぶら こぼせこ・あぶら	とりがらすーぶ・しお・みりん	ごぎつねおにぎり	こめ・にんじん・あぶらあげ りょうりしゆ・しょうゆ・さとう

栄養師の平均 エネルギー(エ) 597kcal たんぱく質(た) 21.4g 脂質(脂) 17.6g カルシウム(Ca) 224mg 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、ご了承ください。