

5月給食献立表

日 曜 日	献立名	使用する食品名					
		おもにタンパク質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	(黄)おもにエネルギーのもとになる おもに炭水化物	おもに脂質
1 (月)	ツナサンド(全粒粉パン)	まぐろ			キャベツ 玉ねぎ	パン 全粒粉	
	牛乳		牛乳				
	クラムチャウダー	あさり ベーコン 豆乳	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも コーンスターチ	バター
	小魚アーモンド		小煮干し				アーモンド
2 (火)	鶏そぼろごはん(麦ごはん)	大豆 鶏肉		人参 さやいんげん	しょうが	精白米 大麦 さとう	植物油
	牛乳		牛乳				
	青菜ときのこの卵とじ	てんぷら 鶏卵		こまつな	しめじ キャベツ		
	若竹汁	豆腐 かまぼこ	わかめ	ねぎ	たけのこ 玉ねぎ		
8 (月)	かしわもち	小豆				さとう 米粉	
	黒糖パン					パン 黒糖	
	牛乳		牛乳				
	クラムチャウダー	あさり ベーコン	牛乳 豆乳	人参 パセリ	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも コーンスターチ	バター
9 (火)	海藻サラダ(青じそドレッシング)		わかめ 昆布		キャベツ きゅうり コーン		
	バナナ				バナナ		
	ごはん					精白米	
	牛乳		牛乳				
10 (水)	煮込みおでん	牛肉 厚揚げ うずら卵 みそ てんぷら	昆布	人参	大根	こんにゃく さとう じゃがいも	
	こまつなごまドレッシングあえ	ハム		こまつな	もやし	さとう	ごま ごま油
	ごはん 牛乳					精白米	
	牛乳		牛乳				
11 (木)	豚肉とアスパラの炒めもの	豚肉		アスパラ 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ	さとう	ごま ごま油
	じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ		人参 ねぎ	玉ねぎ しめじ	じゃがいも	
	河内晩柑				河内晩柑		
	きなこ揚げパン(コッペパン) 牛乳	きなこ				パン さとう	植物油
12 (金)	牛乳		牛乳				
	きのこ豆腐のソテー	豚肉 鶏卵 豆腐		ねぎ	エリンギ しめじ えのき 玉ねぎ		植物油
	ミネストローネ	白いんげん ベーコン		人参 トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ セロリ	じゃがいも	オリーブ油
	ごはん					精白米	
15 (月)	牛乳		牛乳				
	さわらのたつた揚げ	さわら			しょうが	でんぶん	植物油
	野菜の塩ボン酢あえ			こまつな 人参	キャベツ		
	切り干し大根とそら豆のうま煮	油揚げ	昆布	人参	切り干し大根 たけのこ 空豆	さとう	ごま油
16 (火)	ミルクパン					パン	
	牛乳		牛乳				
	チリコンカン	牛肉 豚肉 金時豆		人参 トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも さとう	植物油
	春野菜のサラダ・和風ごまドレッシング			アスパラ	キャベツ 玉ねぎ セロリ コーン		ごま ごま油
17 (水)	キウイフルーツ				キウイフルーツ		
	たけのこごはん(麦)	油揚げ		人参 さやいんげん	たけのこ 干ししいたけ	精白米 大麦 さとう	植物油
	牛乳		牛乳				
	グリーンピースと小えびのかき揚げ		小えび		玉ねぎ グリンピース	さつまいも 米粉 小麦粉	植物油
18 (木)	けんちん汁	豆腐 鶏肉		人参 ねぎ	ごぼう 玉ねぎ	こんにゃく	植物油
	ごはん					精白米	
	牛乳		牛乳				
	あじのごまフライ	あじ 鶏卵				小麦粉 パン粉	ごま ごま油
19 (金)	スナッペンえんどうの昆布あえ		昆布	スナッペンえんどう	キャベツ		
	豆腐のみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ しめじ		
	卵サンド(コッペパン)	鶏卵 まぐろ		人参	キャベツ 玉ねぎ	パン	植物油
	牛乳		牛乳				
20 (土)	野菜スープ	ベーコン		人参 パセリ	レタス 玉ねぎ セロリ	じゃがいも	オリーブ油
	ヨーグルト		ヨーグルト				
	ごはん					精白米	
	牛乳		牛乳				
21 (日)	じゃがいものうま煮	鶏肉		人参 ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも さとう こんにゃく	植物油
	アスパラガスのソテー	ベーコン		アスパラガス	キャベツ もやし コーン		植物油
	河内晩柑				河内晩柑		
	カレーサンド(全粒粉パン)	大豆 豚肉		人参 トマト	玉ねぎ しょうが	パン 全粒粉 さとう 小麦粉	植物油
22 (月)	牛乳		牛乳				
	にら玉スープ	鶏卵 豆腐		にら 人参	玉ねぎ えのきだけ	でんぶん	ごま油
	小魚アーモンド		小煮干し				アーモンド
	パイ				パイ		
23 (火)	菜めし		ちりめんじゃこ	こまつな		精白米 大麦	ごま ごま油
	牛乳		牛乳				
	舌平目の野菜あんかけ	舌平目		人参 ねぎ	たけのこ 玉ねぎ	でんぶん	植物油
	もずくのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	もずく	人参 ねぎ	玉ねぎ		
24 (水)	ごはん					精白米	
	牛乳		牛乳				
	ごぼうと牛肉の煮もの	牛肉 厚揚げ		人参 さやいんげん	ごぼう 干ししいたけ	こんにゃく さとう	植物油
	キャベツの甘酢炒め		ちりめんじゃこ 昆布	人参	キャベツ もやし	さとう	ごま油 ごま
25 (木)	河内晩柑				河内晩柑		
	米粉パン					パン 米粉	
	牛乳		牛乳				
	豚肉のボトフ	豚肉		人参 パセリ	キャベツ 大根 セロリ	じゃがいも	
26 (金)	ひじきのマリネ	大豆	ひじき	人参 アスパラガス	きゅうり		
	キウイフルーツ				キウイフルーツ		
	ハヤシライス(麦ごはん)	牛肉		人参 トマト パセリ	エリンギ ねぎ にんにく	精白米 大麦 さとう じゃがいも 小麦粉	植物油 バター
	牛乳		牛乳				
27 (土)	ビーンズサラダ(イタリアンドレッシング)	金時豆 大豆 白いんげん	乳	人参	枝豆 キャベツ きゅうり		植物油
	メロン				メロン		
	バターロールパン	鶏卵				パン	
	牛乳		牛乳				
28 (日)	ツナとキャベツのスパゲッティ	まぐろ		人参 ねぎ	玉ねぎ エリンギ キャベツ にんにく	スパゲッティ	オリーブ油
	芽わかめのサラダ(焼酎ごまドレッシング)	大豆 ちくわ	芽わかめ	人参	ごぼう きゅうり		ごま
	ミニトマト			トマト			
	ごはん					精白米	
29 (月)	牛乳		牛乳				
	さわらの青じそ揚げ	さわら		青じそ		米粉 小麦粉	植物油
	野菜の塩ぼん酢あえ			こまつな 人参	キャベツ		
	なすのみそ汁	厚揚げ みそ		人参 ねぎ	なす 玉ねぎ えのき		
30 (火)	ごはん						
	牛乳		牛乳				
	豆腐とえびのチリソース煮	豆腐 えび 豚肉		人参 ねぎ	玉ねぎ 干ししいたけ しょうが にんにく	さとう でん粉	ごま油
	わかめ入りナムル		わかめ	こまつな 人参			ごま ごま油
31 (水)	冷凍パイ						