

5月分給食献立 (1/3)

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギーKcal 蛋白質 鉄	
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	g	mg
1 (金)	たけのこごはん			○	○		○			かまぼこ 鶏肉	たけのこごはん こんにやく	にんじん しめじ ごぼう	485 15.5 1.9	Kcal g mg
	八戸せんべい汁			○	○		○			白豆腐 油あげ	南部せんべい ごま油	はくさい 土生姜 だいこん		
	桜えびと春きゃべつのおひたし			○	○	○			○	桜えび	かしわ餅 ちまき	春きゃべつ		
	ちまき				○									
	かしわ餅				○									
7 (木)	米飯									ミルク 厚揚げ	米飯 油	味付のり だいこん オクラ	558 24.6 2.5	Kcal g mg
	味付のり				○		○			糸かつお あじフライ	焙煎ごまドレッシング	にんじん たけのこ オレンジ		
	ミルク		○											
	アジフライ			○	○		○							
	厚揚げサラダ				○									
	焙煎ごまドレッシング	◎		○	○	○								
	たけのこのおかか煮			○	○		○							
オレンジ														
8 (金)	米飯									ミルク 牛肉	米飯 もち麩 こんにやく	ゆかり たまねぎ 青ねぎ	523 23.1 2.7	Kcal g mg
	ゆかり									焼豆腐	ごま フルーツゼリー	しめじ ほうれん草		
	ミルク		○											
	すき焼き風煮物			○	○									
	ほうれん草のごまあえ			○	○	○								
フルーツゼリー														
11 (月)	たけのこピラフ		○	○	○		○			ミルク ベーコン	たけのこピラフ	たまねぎ マッシュルーム	654 23.2 1.8	Kcal g mg
	ミルク		○							鶏肉 チーズ	じゃがいも ホワイトルウ	にんじん ブロッコリー		
	ベーコンシチュー	○	○	○	○							いちご		
	いちご													
12 (火)	バターうずまきパン		○	○	○					ミルク ベーコン	バターうずまきパン コーン	たまねぎ にんじん ピーマン	733 32.3 2.2	Kcal g mg
	ミルク		○							チーズ	スパゲティ	マッシュルーム トマトケチャップ		
	カマンベールチーズ		○								ゆずしょうゆドレッシング	トマトピューレ ブロッコリー		
	ナポリタンスパゲティ	○	○	○	○							パインアップル		
	ブロッコリーのサラダ													
	ゆずしょうゆドレッシング			○	○		○							
パインアップル														
13 (水)	とり丼			○	○		○			ミルク 牛肉 卵	米飯 片栗粉	たまねぎ にんじん 青ねぎ	593 29.0 2.5	Kcal g mg
	他人丼	○		○	○		○			鶏肉		味付しいたけ 粉山椒		
	ミルク		○									たけのこ わかめ バナナ		
	若竹煮			○	○		○							
	バナナ													
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類					

5月分給食献立 (2/3)

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギー		
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	Kcal	g	
14 (木)	米飯									ミルク 豚肉 甜麺醤	米飯 回鍋肉の素 ごま油 ごま 中華ドレッシング マンゴープリン	韓国のり きゃべつ ピーマン たまねぎ にんじん しめじ もやし きゅうり	604	Kcal	
	韓国のり					○									
	ミルク		○												
	回鍋肉			○	○	○									
	中華風おひたし		○	○	○	○	○								
マンゴープリン		○		○				28.2 3.1	g mg						
15 (金)	いなり寿司			○	○	○					牛肉 油あげ 卵 さば節	いなり寿司 うどん カレールウ 片栗粉 白ぶどう&キャベツジュース	ほうれん草 たまねぎ 青ねぎ にんじん	642	Kcal
	カレーうどん		○	○	○		○								
	ゆで卵	○													
	白ぶどう&キャベツジュース														
18 (月)	米飯								ミルク ふりかけ 白身魚の香草揚	米飯 じゃがいも 油 マヨネーズ フレンチドレッシング	たまねぎ アスパラ カリフラワー にんじん ピーマン パプリカ(赤・黄) 乾燥バジル いちご	614	Kcal		
	ふりかけ	◎		○	○	○	○	○							
	ミルク		○												
	白身魚の香草揚		○	○	○		○								
	ジャーマンサラダ	◎		○	○									22.5 1.7	g mg
いちご															
19 (火)	米飯								ミルク 牛肉	米飯 じゃがいも ごま こんにゃく	味付のり たまねぎ にんじん 三度豆 ブロッコリー オレンジ	496	Kcal		
	味付のり				○		○								
	ミルク		○												
	肉じゃが			○	○		○								
	ブロッコリーのごまあえ			○	○	○								22.9 1.9	g mg
オレンジ															
20 (水)	ビーフカレー		○	○	○			○	ミルク 牛肉 チーズ ブルーベリーヨーグルト	米飯 じゃがいも カレールウ ハヤシルウ デミグラスソース ごましょうゆドレッシング	福神漬 にんじん グリンピース トマトケチャップ きゅうり きゃべつ ブロッコリー アスパラ たまねぎ	646	Kcal		
	ハヤシルイス		○	○	○		○								
	福神漬			○	○										
	ミルク		○												
	グリーンサラダ														
	ごましょうゆドレッシング			○	○	○								24.8 2.4	g mg
ブルーベリーヨーグルト		○													
	卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類							

5月分給食献立 (3/3)

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギー																																																						
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	Kcal	g																																																					
21 (木)	米飯									ミルク ミートボール	米飯 片栗粉 ホワイトゼリー	韓国のり にんじん たけのこ	505 18.3 2.2	Kcal g mg																																																					
	韓国のり					○				うずら卵		ピーマン パプリカ(赤・黄)																																																							
	ミルク		○									しめじ たまねぎ トマトケチャップ																																																							
	ミートボールの酢豚風	◎	○	○	○	○						甘夏缶 みかん缶 パイン缶																																																							
	杏仁フルーツ		○									黄桃缶 白桃缶																																																							
25 (月)	鮭ごはん				○	○	○		○	ミルク 豆腐ハンバーグ	鮭ごはん こんにゃく ごま焼プリン	ごぼう にんじん たけのこ	672 29.7 3.1	Kcal g mg																																																					
	ミルク		○									枝豆 しめじ 三度豆																																																							
	豆腐ハンバーグ	○	○	○	○	○	○																																																												
	野菜の煮物			○	○		○																																																												
	三度豆のごまあえ			○	○	○																																																													
26 (火)	焼プリン	○	○																																																																
	中華ちまき			○	○					ミルク 豚肉	中華ちまき ビーフン	たまねぎ にんじん もやし	623 28.7 1.0	Kcal g mg																																																					
	ミルク		○								ごま油 中華炒たれ	きゃべつ 青ねぎ ピーマン																																																							
	焼ビーフン			○	○	○	○					マンゴーフルーツ																																																							
マンゴーフルーツ																																																																			
27 (水)	黒糖パン		○	○						ミルク チキンカツ	黒糖パン 油 マカロニ	ブロッコリー カリフラワー バジル	705 27.8 2.5	Kcal g mg																																																					
	ミルク		○							ヒレカツ 白いんげん豆	イタリアントレッチング	アスパラ パプリカ(赤・黄)																																																							
	チキンカツ			○	○					エジプト豆 いんげん豆		ピーマン アメリカンチェリー																																																							
	ヒレカツ			○	○					赤いんげん豆 チーズ																																																									
	イタリアンサラダ		○	○	○		○			シーチキン																																																									
28 (木)	アメリカンチェリー																																																																		
	クロワッサン	○	○	○	○					ミルク ハム	クロワッサン スパゲティ	ブロッコリー きゃべつ ごぼう	779 25.7 2.3	Kcal g mg																																																					
	ミルク		○							チキンのチーズ焼	マヨネーズ	にんじん ミニトマト パインアップル																																																							
	チキンのチーズ焼		○	○	○																																																														
	スパゲティサラダ	◎	○	○	○																																																														
	ミニトマト																																																																		
	パインアップル																																																																		
	《5年生ブッフェ》									チーズ ハム ミルク	クロワッサン アップルパン	ブロッコリー きゃべつ ごぼう																																																							
	クロワッサン	○	○	○	○					チキンのチーズ焼	セサミパン スパゲティ	にんじん たまねぎ にんにく																																																							
	セサミパン	○	○	○	○	○				ハンバーグ 生クリーム	マヨネーズ かぼちゃ	パセリ ミニトマト パインアップル																																																							
アップルパン	○	○	○	○						パンプキンポタージュース																																																									
29 (金)	チキンのチーズ焼		○	○	○								602 31.6 1.6	Kcal g mg																																																					
	ハンバーグ	○	○	○	○																																																														
	スパゲティサラダ	◎	○	○	○																																																														
	ミニトマト																																																																		
	パンプキンポタージュース		○	○	○																																																														
	パインアップル																																																																		
	ナン			○	○					ミルク 鶏肉 チーズ	ナン カレールウ	たまねぎ にんじん ピーマン																																																							
	ミルク		○							バナリヨーグルト		トマトケチャップ																																																							
	ドライカレー		○	○	○				○																																																										
バナリヨーグルト	○	○																																																																	
<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:10%;">卵</td> <td style="width:10%;">乳</td> <td style="width:10%;">小麦</td> <td style="width:10%;">大豆</td> <td style="width:10%;">ごま</td> <td style="width:10%;">魚介類</td> <td style="width:10%;">落花生</td> <td style="width:10%;">甲殻類</td> <td style="width:20%;"></td> <td style="width:20%;"></td> <td style="width:20%;"></td> <td style="width:20%;"></td> <td style="width:10%;"></td> <td style="width:10%;"></td> </tr> <tr> <td colspan="12" style="text-align: center;">栄養平均量</td> <td>614</td> <td>Kcal</td> </tr> <tr> <td colspan="12"></td> <td>30.0</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td colspan="12"></td> <td>2.3</td> <td>mg</td> </tr> </table>												卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類							栄養平均量												614	Kcal													30.0	g													2.3	mg
卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類																																																												
栄養平均量												614	Kcal																																																						
												30.0	g																																																						
												2.3	mg																																																						

◎・・・卵抜きで提供します。