

# 5月分給食献立 (1/4)

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギーKcal	
		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	蛋白質g	鉄mg
1 (木)	米飯									豚肉 白豆腐 みそ えびシューマイ ジョア(ブルーベリー)	米飯 マロニー キムチの素 麻婆豆腐の素	味付のり はくさい にんじん しめじ 青ねぎ	507 Kcal 19.5 g 3.4 mg	
	味付のり			○	○			○						
	キムチ鍋			○	○	○		○						
	えびシューマイ			○	○			○						
	ジョア(ブルーベリー)		○											
2 (金)	たけのこご飯			○	○			○	ミルク 鮭 桜えび	たけのこご飯 こんにやく ちまき かしわ餅	ごぼう にんじん たけのこ しめじ 枝豆 春きゃべつ	658 Kcal 28.2 g 2.2 mg		
	ミルク		○											
	鮭の塩焼							○						
	野菜の煮物			○	○			○						
	桜えびと春キャベツのおひたし			○	○			○						
	「ちまき 「かしわ餅				○									
7 (水)	「麻婆丼			○	○	○		○	ミルク 鶏肉 卵 豚肉 厚揚げ 豆板醤	米飯 片栗粉 麻婆豆腐の素 ごま	たまねぎ にんじん 青ねぎ 白ねぎ にんにく ほうれん草 オレンジ	598 Kcal 28.1 g 3.6 mg		
	「親子丼	○		○	○			○						
	ミルク		○											
	ほうれん草のごまあえ			○	○	○								
	オレンジ													
8 (木)	ピタパン			○					ミルク 鶏肉 ヨーグルト	ピタパン タンドリーチキンベース コーン ゆずしょうゆドレッシング*	ブロッコリー きゃべつ にんじん バナナ	504 Kcal 29.6 g 3.0 mg		
	ミルク		○											
	タンドリーチキン		○											
	コーンサラダ													
	ゆずしょうゆドレッシング			○	○			○						
	バナナ													
9 (金)	米飯								ふりかけ ミルク 牛肉 焼豆腐 お魚アーモンド*	米飯 もち麦 こんにやく ごま	たまねぎ 青ねぎ しめじ ブロッコリー	524 Kcal 26.0 g 3.1 mg		
	ふりかけ	◎		○	○	○		○						
	ミルク		○											
	すき焼風煮物			○	○									
	ブロッコリーのごまあえ			○	○	○								
	お魚アーモンド					○		○						
12 (月)	たけのこピラフ		○	○	○			○	ミルク 鶏肉 チーズ 無塩バター ベーコン	たけのこピラフ じゃがいも ホワイトルゥ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー ミニトマト グレープフルーツ	669 Kcal 23.9 g 1.8 mg		
	ミルク		○											
	ベーコンシチュー	○	○	○	○									
	ミニトマト													
	グレープフルーツ													

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

## 5月分給食献立 (2/4)

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
13 (火)	中華ちまき			○	○					ミルク 豚肉	中華ちまき 焼ビーフン 中華炒めたれ	きゃべつ もやし たまねぎ ピーマン にんじん マンゴーフルーツ	526 Kcal 26.1 g 1.2 mg	
	ミルク		○											
	焼ビーフン			○	○	○	○							
	マンゴーフルーツ													
14 (水)	米飯								ミルク 鶏肉	米飯 ごま	ゆかり たけのこ わかめ 粉山椒 にんじん もやし きゃべつ ほうれん草 パインアップル	527 Kcal 22.7 g 1.5 mg		
	ゆかり													
	ミルク		○											
	とりの照煮			○	○									
	とりの山椒焼			○	○									
	若竹煮			○	○		○							
	おひたし			○	○	○								
パインアップル														
15 (木)	いなり寿司			○	○	○			ゆで卵 油あげ 牛肉 かつお節	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	641 Kcal 23.4 g 2.8 mg		
	カレーうどん		○	○	○		○							
	ゆで卵	○												
	白ぶどう&キャベツジュース													
16 (金)	ピビンパ丼			○	○	○	○		豚肉 豆板醤	米飯 ごま ごま油 棒々鶏ソース 麻婆豆腐の素 マンゴープリン	土生姜 にんにく にんじん ぜんまい ほうれん草 もやし たけのこ わかめ 青ねぎ	534 Kcal 18.4 g 2.3 mg		
	中華風若竹汁			○	○	○								
	マンゴープリン		○		○									
19 (月)	米飯								ミルク 豚肉 焼豆腐 ちりめんじゃこ	米飯 ごま油	味付のり だいこん にんじん しめじ はくさい 干しいたけ 青ねぎ 土生姜 ピーマン オレンジ	497 Kcal 21.6 g 2.8 mg		
	味付のり			○	○		○	○						
	ミルク		○											
	豆腐の野菜あんかけ			○	○		○							
	ピーマンとじゃこのたいたん			○	○	○	○							
オレンジ														
20 (火)	クロワッサン	○	○	○	○				ミルク ハム チキンのチーズ焼	クロワッサン スパゲティ マヨネーズ	ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん アメリカンチェリー	672 Kcal 32.3 g 1.3 mg		
	ミルク		○											
	チキンのチーズ焼		○	○	○									
	スパゲティサラダ	◎	○	○	○									
	アメリカンチェリー													
	《5年生ブッフェ》													
クロワッサン	○	○	○	○				ハム 生クリーム チキンのチーズ焼 ハンバーグ ミルク チーズ	レーズンパン ロールパン クロワッサン スパゲティ マヨネーズ かぼちゃ パンプキンポタージュース	ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん たまねぎ にんにく パセリ アメリカンチェリー	659 Kcal 24.6 g 2.8 mg			
レーズンパン	○	○	○	○										
ロールパン	○	○	○	○										
チキンのチーズ焼		○	○	○										
ハンバーグ	○	○	○	○										
スパゲティサラダ	◎	○	○	○										
パンプキンポタージュース		○	○	○										
アメリカンチェリー														

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

## 5月分給食献立 (3/4)

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギー Kcal	蛋白質 g	鉄 mg	
		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				
21 (水)	ビーフカレー		○	○	○				○	ミルク チーズ バナナヨーグルト 牛肉	米飯 ジャがいも カレールウ ハヤシルウ デミグラスソース コーン ごましょうゆドレッシング	福神漬 たまねぎ にんじん グリーンピース トマトケチャップ ほうれん草	647	Kcal	g	
	ハヤシルイス		○	○	○			○								
	福神漬			○	○	○										
	ミルク		○													
	ポパイサラダ															
	ごましょうゆドレッシング			○	○	○										
バナナヨーグルト	○	○														
22 (木)	黒糖パン		○	○						ミルク ベーコン	黒糖パン スパゲティ コーン ゆずしょうゆドレッシング 甘夏フレッシュゼリー	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマトケチャップ トマトピューレ きゅうり きゃべつ ブロッコリー アスパラ	657	Kcal	g	
	ミルク		○													
	ナポリタンスパゲティ	○	○	○	○											
	グリーンサラダ															
	ゆずしょうゆドレッシング			○	○		○									
甘夏フレッシュゼリー																
26 (月)	米飯									ミルク えびボール ちりめんこんぶ 高野豆腐 厚揚げ すり身ボール	米飯 焼プリン	三度豆 にんじん れんこん しめじ だいこん ゆかり カリカリ梅	604	Kcal	g	
	ちりめんこんぶ			○	○	○	○									
	ミルク		○													
	高野豆腐の含め煮			○	○		○	○								
	大根の梅しそあえ			○	○											
焼プリン	○	○														
27 (火)	包(パオ)			○	○					豚の角煮 卵	包(パオ) フォー ごま油 片栗粉 アップルシャーベット	はくさい にんじん たけのこ しめじ 青ねぎ	615	Kcal	g	
	豚の角煮			○	○											
	フォー入り中華スープ	◎		○	○	○										
	アップルシャーベット															
28 (水)	米飯									ミルク 瀬戸風味 さば あじフライ	米飯 油 タルタルソース ごま ごま油 こんにゃく	ごぼう れんこん にんじん たけのこ 三度豆 パインアップル	571	Kcal	g	
	ふりかけ	◎		○	○	○	○	○								
	ミルク		○													
	さばの塩焼						○									
	あじフライ			○	○		○									
	(タルタルソース)	○		○	○											
	野菜のきんぴら			○	○	○										
	三度豆のごまあえ			○	○	○										
パインアップル																
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類							

## 5月分給食献立 (4/4)

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギー Kcal 蛋白質 g 鉄 mg
		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	
29 (木)	米飯									ミルク 豚肉 甜面醬 杏仁豆腐	米飯 回鍋肉の素 ごま ごま油 中華ドレッシング	韓国のり きゃべつ ピーマン にんじん たまねぎ しめじ もやし きゅうり	599 Kcal 28.5 g 3.1 mg
	韓国のり					○							
	ミルク		○										
	回鍋肉			○	○	○							
	中華風おひたし		○	○	○	○	○						
杏仁豆腐		○		○									
30 (金)	ナン			○	○				ミルク 鶏肉 チーズ ヨーグルト	ナン カレールウ	たまねぎ にんじん ピーマン トマトケチャップ パイン缶 みかん缶 甘夏缶 黄桃缶 白桃缶	588 Kcal 29.6 g 1.4 mg	
	ミルク		○										
	ドライカレー		○	○	○			○					
	フルーツのヨーグルトあえ		○										
<b>栄養平均量</b>												590 Kcal 25.3 g 2.5 mg	